يمكنك تغيير حياتك

مستقبل مختلف عن ماضيك مع

عملية «هوفمان»

يمكنك تغيير حياتك

مستقبل مختلف عن ماضيك مع

عملية «هوفمان»

تأليف

تيم لورنس

ترجمة

أمينة التيتون

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر

Arab group

2009

عنـوان الكتاب: يمكنك تغيير حياتك - مستقبل مختلف عن ماضيك مع عملية «هوفمان»

تـأليـــــــف: تيم لورنس

ترجمـــــــة: أمينة التيتون

رقم الإيداع: 2007/21205

الطبعة الثانية

1430هـ - 2009 م

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر

8 أ شارع أحمد فخري - مدينة نصر - القاهرة - مصر

تليفاكس: 22759945 - 22739110 (00202)

الموقع الإلكتروني: www.elarabgroup.net

E-mail: elarabgroup@yahoo.com

info@elarabgroup.net

الإهداء

إلى إخوتي الأعزاء :

فوزية ، كوثر ، جاسم ،

جلال (رحمه الله) ، نجوى.

المحتويات

تقديم

في لحظة من لحظات الحياة، يأتيك المدد وتتغير حياتك إلى الأبد. وبعد مرور الوقت، يصبح بالإمكان استدعاء تلك اللحظة بوضوح كريستالي، فتبدو أكثر واقعية من الواقع نفسه، وتكون غنية بمزيد من الاستبصار، ومزيد من الانفعال ومزيد من الحضور. وإذا ما حدث ذلك، تكون قد خطوت إلى الخارج بعيداً عن غيبوبة الحياة اليومية، نحو حالة من اليقظة والحرية. وتكون أخيراً في بيتك مرتاحا في جلدك، وتشعر بما أسماه «أينشتين» التضامن مع الحياة برمتها. رحلتك شخصية- وتشكل النجاحات والفشل والجروح والحكمة إحساساً عميقا. يتفجر لك ينبوعاً من الحنان، وتحب نفسك وجميع الكائنات بتواضع عميق وببساطة مطلقة- وربما يحدث لك ذلك لأول مرة في حياتك. ومن ذلك المكان، حيث تكون عودة المحب، يأتي الاقتناع المطلق بكون الحياة رحلة مقدسة، ومباركة، ومتميزة.

لقد جربت مثل لحظات اليقظة تلك، عبر عقد مضى، أثناء عملية رباعية «هوفمان». وسبق أن أنجزت الكثير من العمل الذي ستقوم به في الجزء الأول من هذا الكتاب، محددا أنماط السلوك التي تسببت في الكثير من الألم الذي عانيته في حياتي. ولكن كان فهمي فكرياً بصورة كبيرة إلى أن لعبت مع مجموعتي في العملية لعبة بسيطة، يقف فيها أحد الأشخاص في مركز دائرة، ويقوم بأداء بعض الحركات المضحكة، مثل القفز في الدائرة أو ضرب الذراعين، وعلى بقية المجموعة أن تعكس ذلك السلوك الغريب. ثم يختار الشخص الواقف في المركز، شخصا آخر من الدائرة ليحل مكانه. وكنت أنا ممن تم اختياره أخيراً. فشعرت بشعور بائس،و كأنني قد عدت إلى المدرسة ثانية، ناظراً إلى الحياة من الخطوط الجانبية.

وشعرت، وأنا أقف في الدائرة أراقب زملائي، بمزيد من الوعي بالذات. وكنت على استعداد لأن اختفي من على وجه الأرض بسعادة بدلا من الوقوف في موضعي

ذاك دقيقة أخرى. ولأنني كنت متخصصاً نفسياً، وطبياً وكاتباً اعتاد إلقاء المحاضرات بصورة متكررة على جمع غفير، بالإضافة إلى قيادة ورشات عمل تتعلق بالنمو الشخصي الجوهري، ربما يدهشكم سبب شعوري بعدم الراحة إلى ذلك الحد، لاسيما وأن أي شخص سواي بدأ يلهو، فقد كانوا يحتفلون. أما أنا فوقفت رابض الجأش ومبتسماً، ومحتوياً لنفسي وواثقاً بشكل واضح، ولكن لم يكن هناك ما يبهج مطلقاً، ولذلك كنت أرغب في الهروب من الموقف.

وبعد بضعة ساعات من انتهاء اللعبة ناداني معلمي في عملية «هوفمان»، الذي هو «لورنس تيم»، مؤلف الكتاب الذي بين يديك، ناداني جانبا ليسألني باحترام واهتمام بالغين عن سبب اعتقادي بأن أكون آخر شخص ينبغي أن يتم اختياره؟ فما كان مني إلا أن تجمدت في مكاني، وتوقف تنفسي للحظة،، واحمر وجهي، محدثا نفسي: «اللعنة، لقد أمسك بي».

أجهدت عقلي من أجل العثور على أعذارٍ معقولة، قد تعيد لي بعض اعتزازي بذاتي المجروحة. وتبينت، في الوقت نفسه، بأنه لم يعد هناك مكان أختبئ فيه. لقد سجلت للالتحاق في «العملية» كي أواجه أنماطي السلوكية، وأخلق مستقبلا مختلفا عن الماضي. وللأمانة، بدا لي الحل الأخير وهو الأفضل. فقد كان من الواضح بأنه لا يوجد مخرج سوى الاختراق.

قلت بصوت صغير كصوت طفل: «أنا منطو على نفسي، لأن الناس يبتعدون عني، أليس كذلك؟!»، «أنا من يعرف كل شيء، أنا ملكة الثلج». وسقطت شخصيتي المنمقة، اللامعة والمحترفة، ورحت أتنهد متسائلا: «كيف يمكنني اللعب وأنا كاره لنفسي؟ أنا مهما بلغت، فهذا لا يكفي. لا أحد يمكن أن يحب حقيقتي». كنت ذاهبا في هذه اللحظة إلى مكان ما. لقد تحطمت نفسي المزيفة، أو «أناي»، وتلاشت . كان بداخلي ألم مألوف، وخوف مألوف حملته سرا عمرا بأكمله. أنه يصرخ الآن طالباً الشفاء.

شهد «تيم» وجعي الانفعالي بطيبة مطلقة. ولم يرد لي أن أتوقف، فطرح علي أسئلة ساعدتني على البقاء في هذه المشاعر التي كنت أعيشها. ولأن تفكيري قد لعب دوراً جيداً طوال حياتي، فهو لم يغير من شعوري. لقد كنت باستمرار غير قادر على اللعب ولا على الحضور العفوي. وكانت كل طاقتي تذهب في إبراز صورة، اعتقدت أنها ستكون جيدة في نظر الآخرين. فكانت ردود أفعالي الانفعالية، ردود أفعال طفل صغير لازال يبحث عن الحب وعن القبول. ورأيت بوضوح كيف كان جسمي محاصرا بنيران منطلقة من بين العقلانيات وأوضاع ذاتي الفكرية وبين خوف وألم الطفل الصغير الذي بداخلي فقد خلقت الأصوات المخدرة لكل من ذاتي الفكرية والانفعالية ضغط نفسي ظهر على شكل صداع شقيق، وشد عضلي، ومشكلات في المعدة، بالإضافة إلى أعراض فسيولوجية أخرى. وكانت تلك الأمراض وراء اهتمامي بعلاج عقلي وجسدي لعقدين من الزمن.

ولكن على الرغم من كل تلك الدراسات والجهود المخلصة لعلاج حياتي لم أتغير في الحقيقة. ولم أفعل سوى إنني أصبحت عصابياً أكثر تبصرا. ووصلت أخيراً، وبمساندة «تيم» إلى نقطة تحول، وبت قادراً، في تلك اللحظة من الوعي والتعبير الانفعالي الصادق على أن ألمح براءتي وسامحت نفسي. وثبت أن أصبح ذلك أساس باق لسلوكياتي الجديدة. لقد جعلني قادراً على فعل ما يقدمه الكتاب لك- أن أخلق مستقبلاً مختلفاً عن الماضي الذي عشته. ومنذ تلك اللحظة وأنا بطل من أبطال عملية رباعية «هوفمان»، وأعمل حالياً رئيساً لمجلسها الإرشادي. وتصلني كل شهر رسائل من أناس ممتنين، ممن عرفوا العملية من خلال كتاباتي ووصلوا إلى مستوى جديد من الوعي والفعل من خلال البرنامج المصمم بصورة جميلة، والذي هو متوفر لك الآن، ليس كبرنامج يستمر لثمانية أيام فحسب، بل من خلال هذا الكتاب أيضاً. وأستطيع، كطبيب نفسي، ومؤلف لعشرة كتب تدور حول الضغط النفسي، والتشافي والصحة والنمو الروحي، أن أصدق على امتياز نظام الشفاء هذا.

إذا وصلت إلى نقطة، حيث تكون قد مللت من مللك، فأنت مستعد لأن تغير

حياتك. وما لديك هنا عبارة عن وسائل مهارية لتبدأ تحولك. هذا ويعد البرنامج المتضمن في الكتاب هو الأفضل من نوعه، والأكثر تكاملا من حيث التعبير عن معنى الشفاء والروحانية. وإذا كان هو الكتاب الوحيد المتوفر لديك حول التحول النفس- الروحي، سيكون كافيا. لقد قام «تيم» بعمل رائع في وصف الخطوات التي تحتاجها، جالباً العديد من سنوات الخبرة إلى صفحات الكتاب. وكل ما تحتاجه هو الشعور برغبة مخلصة لخلق حياة أفضل لنفسك ولأسرتك، وللأشخاص الذين تعمل معهم، وإلى عالمنا المليء بالمشكلات. فتلك هي الروحانيات في الفعل. وهي أصدق تعبير عن الحب، أن هذا ما ولدت لأجله.

د. جون بوريسنكو

الجزء الأول

تغيير نفسك

الفصل الأول: مللت محاولات التغيير؟

الفصل الثاني: أين أنت الآن؟

الفصل الثالث: ما الذي تريده من الحياة؟

الفصل الرابع: اطلق قضاياك.

الفصل الخامس: شفاء ماضيك.

الفصل السادس: تحقيق السلام والتحرك إلى الأمام.

الفصل السابع: إنهاء المعركة بين انفعالاتك وأفكارك.

الفصل الثامن: العودة إلى العيش بشكل كامل.

الفصل الأول

مللت محاولات التغيير؟

«لا ينظر الله بعيون رحيمة إلى ما أنت عليه ولا إلى ما قد فعلت، ولكن إلى ما تتمنى أن تكون».

(سحابة الجهل)

هل حاولت أن تتغير ولكنك، حتى مع أفضل النوايا، انتهيت إلى فعل الأمور القديمة نفسها؟ هل قرأت كتب عديدة والتحقت بدورات مختلفة، واشتريت ملابس مكتوب عليها ما يؤكد قراراتك وبلغت أصدقاؤك بوعودك، ولم تفعل سوى العودة وبسرعة إلى نفس مكانك القديم في الحياة؟ هل تشعر في بعض الأحيان أنك أصبحت أسوأ من ذي قبل؟ ثم تعاقب نفسك لأنك نقضت وعودك مع نفسك. هل مازلت تشعر بأنك زائد الوزن، ولاتزال غير راض عن عملك؟ هل مازلت تتبع نفس الدورة القديمة المتعلقة بـ «أحبك ولا استطيع العيش بدونك-أكرهك ولا أريد أن أراك ثانية في علاقاتك»؟ هل يبدو ما سبق مألوفاً لديك؟

كان «بوب هوفمان» يعمل في «سان فرانسيسكو»، حيث يرأس جلسات فردية، عندما اتضحت له حقيقة انه كان يسمع نفس القصص القديمة عن الناس الذين تجمدوا في إمكانهم. وعادة ما يكون عملائه من النوع المتعب من الحياة، ممن جربوا كل ما يمكن تجربته، ووصلوا إليه بعد المرور بالاكتئاب، مما جعله يشعر بضرورة وجود طريقة أخرى، أبعد من مجرد الحديث عن الأمور. وصار يطرح سؤالاً حول ما يمكن أن يجعل المرء قادراً على تغييره بشكل أساسي؟ وتوصل من ثم ومن خلال دورات

عقدت في بضعة سنوات إلى وضع أسلوب لمساعدة الناس على تجاوز العقبات في حياتهم. وذاع صيته بين المعالجين النفسيين في دائرة منطقة «سان فرانسيسكو»، بعد نجاحه في مساعدة بعض عملائه ممن كانوا يعانون من حالات صعبة، بعد أن صارت تأتي إليه الحالات التي تفشل معها الطرق التقليدية في العلاج.

امتدت فترة عمل «هوفمان» ما بين 1967 و1997 (عام وفاته)، حيث عمل في البداية في الولايات المتحدة، ثم في أمريكا الجنوبية وشبه القارة الأوربية، وأخيراً في المملكة المتحدة، وتوج أسلوبه باسم «عملية هوفمان» والتي هي سلسلة من التدريبات التي تبدأ بـ الوعي بالعقبات التي تصادفنا إلى ثم إيجاد وسيلة للتعبير عنها،ثم الانتقال إلى سماح الذات،وأخيراً، التوصل إلى السلوك الجديد.

من هو بوب؟

عندما قابلت «بوب هوفمان» لأول مرة، كنت على موعد معه ولم تستمر المقابلة في الغالب أكثر من نصف ساعة، ولكن خلال ذلك الوقت القصير استطاع أن يلمسني بعمق. بكيت للمرة الأولى منذ شهور، وأصبحت فجأة على وعي بشعوري بالوحدة وغضبت من الظلم الذي شعرت به إبان طفولتي. وضحكت من حكمته المجنونة وبمساعدته كنت في قمة الواقعية، وفي وضع أبعد من وعيي المعتاد، هكذا أريد أن أعيش، قلت لنفسي وأنا أغادر المقابلة. أريد أن اشعر بكل كياني مرة أخرى وبشكل كامل.

كان في «بوب» جزء عبقري، وجزء مجنون، فكان أكثر الرجال حكمة، وأكثرهم بساطة. ورغم إنني لم أره يقرأ كتاب في علم النفس، إلا أنه كان يعرف الكثير عن العقل البشري، ربما أكثر مما يعرفه أساتذتي السابقين جميعهم. فقد كان جاداً في مساعدة الناس على تجاوز آلامهم، وكان لديه ميلاً للفكاهة من خلال التلاعب اللفظي. وكان قادرا على صهر عينيه الحزينتين فيك، وإيجاد المفاتيح الصحيحة ليقودك نحو الغضب بجنون، كما كان قادرا على أن يصفك بالإحساس، والشخص المحب، ليتهمك بعد ساعة بالنفاق وبأنك كنت بوجهين. فهو لم يعش بالقوانين الطبيعية وخاطر مخاطرة كبيرة- وهو

يضعها جانبا بلا تواضع - «في دفع الناس نحو الجنة». ولهذا فإنه إذا اكتشف بأنك متجمد بطريقة، أو لمجرد شعوره بذلك، سيتجه إليك مباشرة، بـ «بإراداته» الخمس أو الست، وفي يده سكينة «جراح نفس».

لم يكن «بوب هوفمان» نفساني ولا معالج نفسي مؤهل، بل كانت معلوماته عن كيفية تشخيص حالة الإنسان اعتماده علي الحدس، بالإضافة إلى خبرته المباشرة- من حياته وحياة عملائه. فقد كان معالج رائع ومتوازن، وموهبة يشترك فيها مع العديد من الناس ممن هم يراقبون عن كثب مظهر الشخصيات ويبرزون الطبيعة الإنسانية من حولنا.

وربما كان قصور تعليمه الرسمي هو ما جعله قادرا على الرؤية من خلال طبقات الإنكار لدى عملائه. فعندما حاولت إغماض عينيه بمعلوماتي لأول مرة - خائفاً من أن يرى حقيقة من أكون في الأسفل، بطبيعة الحال- نظر إليّ بطيبة ولكن في عيني مباشرة وقال: «لن تستطيع خداعي. أنا جاهل جداً».

كان «بوب» نفساني موهوب وكان يرغب في استخدام موهبته لمساعدة الآخرين. فقد تبين بأن أكثر الناس إشراقا يمكن أن يسقطوا في سلوك تدمير الذات، ولهذا فإن الإجابة لا يمكن أن تقع في التفكير العقلي. وهكذا رأى بأن هناك فراغ في فهمنا للعالم، فراغ لم يقترب منه المعلمون بعد.

تبين بوب، أن الفراغ يكمن في أننا قد تعلمنا عاداتنا بطريقة انفعالية. ولهذا نحن لا نستطيع أن نصل إلى الشفاء إلا من خلال التخفف الانفعالي أيضاً. ولا يمكن أن يتم هذا عن طريق الكلام فحسب، بل من خلال التعبير بمدى كامل من الانفعالات ومن ثم الوصول إلى الشعور الكامل بالإشفاق على والدينا وعلى أنفسنا. وكان هذا نوع جديد من التعلم وإعادة التعلم للجزء الانفعالي من ذواتنا.

لقد اختبر «بوب» هذه النظرية وصلحت كثيراً بحيث بدأ المجتمع المحترف يشق طريق طارقا بابه. وكان يطارد ليدرب مجموعة من المعالجين النفسيين على طريقته.

ولم يكن «بوب» من الأشخاص الذين يكتبون ما يتوصلون إليه. لكنه، ولحسن الحظ، وجد مساعدين مستعدين لوضع منهج لما توصل إليه هو بصورة طبيعية. وقد أطلق على نظريته هذه اسم «أعراض الحب السلبي»، وسمى نموذج وجودنا ذا الأربعة أجزاء: «الرباعية».

العملية: العلاج والتعليم والطقوس

كطريقة للتغيير، تعمل الأساليب التي ستستخدمها بعدة طرق مختلفة. وهي توفر جسر، لم يستطع بناؤه، وربما لم يتخيل بناؤه سوى القليل من الناس. إنه جسر يربط بين طرق علاجية، لا تقتصر على ما يبدو منتميا إلى عالم «التعليم» فحسب، بل تمتد إلى ما ينتمي إلى «الطقوس» من الطرق والممارسات.

و تساعد هذه العملية كعلاج على تحديد وحل قضايا الماضي التي تؤثر على حياة الحاضر، بغض النظر عما تتضمنه من علاقات، عمل أو مهنة، أو أدوارنا كآباء وأمهات أو كوجود روحي. إلا أنها لا تعني القيام بتشخيص وإدراج تشوهات الشخصية . فقد كان «بوب» يقول: «تلك هي أنماط سلوك»، ثم يستدرك قائلاً: «ولكنها مجرد أنماط– وأنت نفسك أكثر بكثير من ذلك». وهكذا فإن العملية تهدف إلى بناء شعور صحي بالذات، لا يحتاج إلى الاعتماد على الآخرين، ولاسيما رموز الوالدين والسلطة، ويجعل المرء قادرا على الوقوف المستقل والاستعداد لتحمل مسؤولية التصرفات. أي أن تكون له ذات صحية تتمركز حول الذات أو لا، وتعمل على نموها الشخصي عبر المراحل المتعددة، بدءً من «الكلا» الصحية لطفل في الثانية، ومروراً بعصيان المراهق، حتى ترك المنزل الواقعي والمجازي عند الراشد.

وتعلمنا العملية، «كتعليم»، بأنه يمكننا الانقياد إلى الخارج (وهو ما تعنيه كلمة e-ducare اللاتينية على وجه التحديد) من الأنماط القديمة للسلوك ونستطيع أن نتعلم– أو أن نعلم أنفسنا بشكل أهم– طرقاً جديدة للبقاء. انه تعليم انفعالي جداً، يعني أن نتلمس طريقنا من خلاله، ليستقر ذلك الطريق في إطار نظامنا التعليمي بشكل أعمق.

وبدون ذلك، إما أن نكون محتاجين إلى شخص ما يصطاد لنا بشكل مستمر، أو ندفع مقابل تعلمنا الصيد. وبهذه الطريقة نستطيع أن نخرج ونجد غذاء لأنفسنا.

وعلى صعيد «الطقوس»، تقوم العملية بحقيقة الانتقال إلى عالم من مسؤولية الذات. فربما تكون قد ألفت عمل «جوزيف كامبيل»، الذي قضى كل حياته في طقوس عالم «رحلة البطل»، والتي حدد مراحلها كما يلي:

- الانفصال- أي ترك عالم الحياة اليومية.
- بدء العمل- بمعني أن نمضي من خلال سلسلة من الاختبارات.
- العودة- بأن نعود بما تعلمناه إلى الحياة اليومية مرة أخرى.

وبالقيام بهذا العمل، أنت تمضي وقتا خارج حياتك المعتادة لتقوم بمجموعة من المهمات والتحديات، ونوع من البحث الداخلي عن التنين. ثم تواجه هذا التنين، وتقتله (أو تجلس وتأخذ فنجاناً من الشاي معه. وتعرف ما الهدية التي يمكنك تقديمها له) ثم تعود أدراجك إلى حياتك العادية لتطبق ما تعلمته. وسوف «تميزك» هذه الطقوس إلى الأبد.

حالة الإنسان

جوانب أربعة

تشكل أعمدة (العلاج والتعليم والطقوس) الثلاثة أسساً مؤكدة نستطيع أن نتحول بناءً عليها من الفعل الإنساني إلى الوجود الإنساني. ويلعب نموذج الرباعية دور مفتاحي. وقد فسر «بوب هوفمان» ذلك بقوله: أننا نتكون من أربعة أجزاء، وهي ما اطلق عليها الرباعية. وهذه الأجزاء الأربعة هي:

- الأحاسيس والمشاعر والانفعالات.
- الأفكار.

- الروح.
- الجسد ويمثل: الجانب المادي وهو الوجود.

وسيأتي الحديث عن جميع تلك الأجزاء الأربعة أثناء عملك من خلال هذا الكتاب.

فذاتنا الانفعالية تظهر منذ الولادة، وتكون وظيفتها توفير المشاعر والانفعالات المطلوبة لتطوير العلاقات السارة والمثمرة مع الآخرين ومع أنفسنا. ونحن نحتاج لأن تكون العلاقات منتمية للحب، كما نحتاج لأن نكون محبوبين. وعندما نعيش تجربة من الحرمان الانفعالي ونحن أطفال، نبلغ مشاعر الرفض والذل والهجر والخداع، التي نعيد إنتاجها في علاقاتنا التالية مع الآخرين. ويمكن أن يعاق بقاؤنا الانفعالي ونمونا، ولا ننضج انفعاليا.

ويمكن أن تبقى فينا الأنماط الطفولية. فنقول«لا» بدون تفكير، أو نرد بشكل آلي: «لا نستطيع عمل ذلك» عندما نواجه تحدياً جديداً. ونخاف حتى من الموت من الوقوف أمام جمهور نتحدث إليه، وتقول ذاتنا الانفعالية الطفولية : «ماذا لو تعرضنا للانتقاد؟».

أما ذاتنا الفكرية فتظهر ابتداء من السنة السادسة تقريبا وبعد ذلك. وتكون وظيفتها تزويدنا بالفكر الواضح والعقل، لكي نتمكن من اتخاذ قراراتنا بطريقة صحية ومعقولة. وهي مطلوبة لنمو العقل ولضمان العيش أثناء استمرارنا في النمو والنضج. فنحن مقادين إلى الأمام في العالم من خلال حاجتنا إلى المعرفة، وعندما لا تلقى المعرفة التشجيع أو تكون أمراً مثيراً للضغط النفسي أكثر مما ينبغي في الطفولة، تظهر مشاعر الفناء أو عدم الملائمة أو الخلط، أو ربما الاضطراب العقلي.

ويزودنا الجانب العقلي الايجابي بالحكم الجيد والتمييز. وجانب سلبي يبطن صفة الذاتية يكون له صوت الوالد الحاسم من خلال قول: «لا تفعل ذلك» و «لا تكن غبيا». فهو يبالغ في إظهار قوته الحاسمة ويحولها على ذاته ودائما ما يرى الأخطاء في

الآخرين. وهذا جانب دفاعي منا، جانب مقوم للذات، يكره أن يكون على خطأ، أو يحب أن تكون له الكلمة الأخيرة!

وكبالغين وانفعالين، نود أن نكون قادرين على الاستجابة والنطق بمشاعرنا، ولكن، وياللحزن، يبقى العديد منا مضغوطا، ومكتئباً وأسوء جزء في هذا هو أننا لا نبقى الجزء المشابه للطفولة من ذواتنا حياً- ذلك الشخص السعيد، المتحمس العفوي الذي بداخلنا. ويصبح من يتحمل جل المسئولية في أغلب الوقت هو الجانب العاقل جدا، والذي يسميه «هوفمان» «الفكر البالغ»، ونعتقد بأن علينا أن نبدو متماسكين، وأذكياء، وذوي كفاءة ومنتجين، ونهجر اللهو بشكل عام، حيث يحتقر فكرنا البالغ التسلية واللعب لكونهما أمور دنيوية. ويصبح لهذا تبعات مشئومة على سلامنا الداخلي. وفي أوقات أخرى، تكون ذاتنا الانفعالية أو «الطفل» الذي بداخلنا هو من يتولى المسؤولية، وتسطو هذه الذات على استجاباتنا في وضع من الأوضاع. وتصل إلى مواجهة كوننا في وضع درامي وقلقيين جدا، أو راغبين في رمي كل شيء، والإقلاع عن المحاولة.

وتؤكد هذه العملية بشكل كبير على تصالح الجانب الانفعالي (الطفل، أو العقل القديم) والجانب الفكري (البالغ أو العقل الجديد) من شخصيتك. وستستطيع من خلال هذا تكملة الأجزاء الأربعة من وجودك. ولكي تجعل هذا يحدث، عليك أولاً أن تمنح نفسك فرصة لاكتشاف العلاقة التي تربطك بمن قدم لك الرعاية أثناء طفولتك بشكل عميق، وتفهم الأثر الذي تركته هذه العلاقات على نموك الانفعالي، والعقلي والجسدي والروحي التالي.

ومن خلال فهم خبرات الطفولة أولاً، ثم العمل من خلالها، ستكون قادرا على فصل نفسك عن نظم المعتقدات الصارمة وسمات الشخصية الوالدية، وعن الصدمة الانفعالية المحتملة التي قد تكون قد خربت حياتك البالغة بطريقة أو بأخرى. ومتى ما حدث الانفصال، تستطيع أن تعيش شفاء داخلياً عميقاً مع نتائج مستمرة.

ستكون قادرا علي الشفاء بهجر الماضي

ستكون قادرا على عيش الحاضر

كما ستتوصل إلى معرفة جزء منك، حر من أية برامج أو شروط، وهو ما يطلق عليه جزء الذات الروحية، أو الجوهر الذي بداخلك. تعامل معه على انه ماسة تسكن في داخلنا، وهو القناة الواضحة للنور. وهو دائما موجود، حتى وإن كنا منصرفين عنه في كفاحنا مع الحياة اليومية، ومع توافه العيش الحديث. إنه الصوت الذي بداخلنا، والجزء الذي يقودنا نحو طاقتنا الكامنة، إنه تواصلنا مع الله ومع الكون.

ستكون ذاتك الروحية حاضرة بشكل أكبر، بمجرد القيام ببعض أعمال تنظيف البيت بطرقك الخاصة. حيث تحفر عملية «هوفمان» طبقات الطين التي تشكل قشرة تراكمت عبر السنوات وتمنحك فرصة لإعادة التواصل مع جوهرك الماسي. وبذلك، تكون مقاداً مرة أخرى إلى حقيقتك وإلى نظرتك المتعلقة بالحالة التي تبدو عليها الأشياء في الحقيقة. وتتبوأ مكاناً بالقرب من حكمتك وحدسك مرة أخرى. كما ستتعلم أن تثق بأن الإجابات تكمن بداخلك. وستجعلك ذاتك الروحية تعيش الحب والفرح النابع من مصدر لا يعرف الحدود.

أما العنصر الرابع فهو عنصر تستطيع أن تلمسه، وتشعر به، في أي وقت، لأنه حقيقتك المادية المتمثلة في الجسد. فحاول أن تبقى عبر صفحات هذا الكتاب على اتصال بكيفية استجابة جسدك، عندما تشعر بانفعال. وابق على اتصال مع جسدك عندما تمضي مع رؤية استبصار مرشد. واستمع إلى استجابته تحت الضغط النفسي، وفي أوقات السلام. وتعلم أن تحترم سحره وسره. أنه بيت ذاتك الروحية طوال حياتك. فلا تكن كالعديد منا، مثل «اوليسس» في «جيمس جويس» الذي كان يعيش على بعد مسافة من جسده!

كيف يمكن للعملية أن تساعدك على تغيير حياتك؟

«عندما تعيش حكمتك وقوة الأشياء كما هي، مجتمعة، كوحدة واحدة، فأنت حينذاك تكون قد وصلت إلى النظرة الهائلة وقوة هذا العالم. وتتبين أنك متأصل بوجودك. وهذا هو اكتشاف السحر.»

(جوجيام ترونجبا ريمبوش)

ساعدت عملية «هوفمان» المقيمة على تغيير العديد من الناس، سواء كانوا من رواد الفضاء أو رجال أعمال،أو طلاباً، صغاراً أو متقاعدين، أو ربات بيوت أو مدرسين.إنها تجربة عميقة التنظيف تسمح لكل شخص بإعادة تقييم كل شيء عن نفسه وعن نظم معتقداته بشكل كامل في بيئة آمنة ومساندة. فما قالته «سونيا جوكويت» مؤلفة كتاب «رغبة قلبك» عن تجربتها هو أنها خبرت في «عملية هوفمان» جميع جوانب نفسها متعاونة وليست في حالة تفاوض، وهو ما أحبته.

ويعد السؤال: كيف تكون العملية فعالة ولماذا؟ صعب الإجابة، لأنه من الصعب في البحث عزل العوامل الأخرى وذكر تلك التي ساهمت في التغيير. ولكننا جمعنا،عبر سنوات، كم هائل من الأدلة المشتملة على قصص.

فالسبب الأول الذي يقترحه الناس هو أنهم سمحوا لأنفسهم أخيراً بالنظر إلى الصورة الكبرى، صورة أنفسهم وصورة العالم غير الملونة بالمعتقدات التي حملوها حتى تلك النقطة. وتجاوزوا أنماط آباءهم والثقافة الشائعة، ليشعروا بما هو موجود تحتها مما هو حقيقي بالنسبة لهم. وربما عاشوا خبرة روحية عميقة أيضاً بمجرد تفريغ ثرثرة الدماغ، وتحولت قيم الحياة الأساسية أو أهدافها نتيجة لذلك. وبالنسبة لآخرين يمكن لاختراق الفترات المظلمة من الحياة أن تطلق الكثير من الطاقة المعاقة، ولاسيما الطاقة التي يحتاجونها في الخوف والغضب، والحزن. وبإطلاق تلك الطاقة، يصبح بالإمكان استخدامها في اتجاه إيجابي كالعمل أو العلاقات، وتدفع حصتها الخاصة في «العالم الحقيقي». وكما قالت «جوان بوريسينكو»، إنها منذ أن جربت عملية «هوفمان» بنفسها: «واحد من أكثر التغيرات الملموسة، التي عشتها... الزيادة المضطردة من الابتهاج

وعرفان الجميل الذي لم يكن سوى وهم في السابق، إلى جانب تغيير آخر كنت أراه مستحيلا وهو التوقف عن لوم نفسي أو الخجل منها أو فعل ذلك مع الآخرين».

عند نقطة معينة من حياتنا، نشعر جميعا بالحاجة إلى المضي قدما، والسفر إلى وراء ما نعرفه بالفعل. والمرور بتجربة تعلم وخوض المزيد من الخبرة التي تتجاوز ما علمناه أو تعلمناه. وقد يعني هذا بالنسبة لبعضنا، التوقف عن العمل، والحصول على تدريب من أجل البحث عن مهنة أخرى.

ولكن يمكننا جميعا الاستفادة من فحص ما تعلمناه، وما يعد مضمونا في الغالب في مسيرة نمونا السابق. وحتى إذا كنا مستمرين مع والدينا أو من ينوب عنهم بشكل جيد، هناك بعض من المناطق من سلوكنا وردود أفعالنا لا نكون واعيين بها. وتبدو هذه الطرق من الفعل أو الكون بالنسبة لنا طبيعية تماما. ولكنها قد تقود أناس آخرين إلى حالة من الجنون! فنتوقع، على سبيل المثال، أن نتناول غداء الأحد مع بقية أفراد الأسرة، بينما لا يهتم شريكنا بمثل هذه الروابط الأسرية القوية، ويفضل أن يقضي يوم هادئ بدون زوار، ونكون نحن سعداء بأداء عمل ليس ذا متطلبات. فكيف يمكن للمرء أن يرى أن هذا كسلاً وقصوراً في الطموح؟ نحن نسرف بالهدايا على أطفالنا، ونتهم، من ثم، بإفسادهم. ونتساءل: أي الطرق هي «الصحيحة»؟

فمهما كان عمرنا، نحتاج إلى مغادرة عش الأسرة بصورة ملائمة، ونكتشف قيمنا الخاصة. وعلى المستوى العميق، نحن لا نحمل معنا المعتقدات فقط، بل الاتجاهات وربما المشاعر. ولكننا من خلال «عملية هوفمان» نستطيع تحديد المعتقدات والاتجاهات التي تتحكم فينا والتي لا تنتمي إلينا، ثم نغيرها. ومن المهم أن تضع في اعتبارك كل من الطريقة الايجابية والطريقة السلبية التي ننظر بها إلى آباءنا وأمهاتنا أومن ينوب عنهم، لأن حياتنا قد تسير من خلالهم. ويمكن لحل القضايا القديمة مع الوالدين أو من ينوب عنهم على مستوى انفعالي عميق أن ننشط الطريقة التي نتعامل بها في الحياة، ولاسيما مع من نحبهم ومع من هم في موقع السلطة مثل مدراءنا، حتى وان كنا نشعر بان كل شيء يسير على ما يرام من الناحية الفكرية.

قصتي الشخصية

حينما كنت طفلاً فضولياً، كنت أتفحص حياتي وحياة الآخرين من حولي. وتساءلت منذ وقت مبكر: «هل هذا كل شيء؟» وأضفت قائلاً لنفسي: «لابد أن يكون هناك المزيد في الحياة دون شك».

وعلى الرغم من سنوات الترحال العديدة بحثا عن جواب، لم يكن هناك ما يجعلني أشعر على نحو أفضل. لقد درست طرق علم النفس الغربي، حتى أصبحت قادراً على إثارة ملل أي شخص بنظرية كذا وكذا لتنافر الإدراك مقابل الحتمية في مقابل السلوكية. لقد درست الديانات الشرقية والتأمل حتى وجدت بأن «الجلوس بصمت، وعدم فعل أي شيء» لا ينتج في عقل هادئ. لقد منحني ذلك، في الحقيقة، توهج وغذاء موجع للعقل دون فرصة لمقاطعات سعيدة. فجربت الرقص، والغناء، وجو القراءة، والتعامل مع الغضب، وتدريب التوكيد، و «التاي كي»، وتوازن الطاقة، وتأمل الزنية (الزنية فرقة بوذية تؤمن بأنه في ميسور المرء أن ينفذ إلى طبيعة الحقيقة عن طريق التأمل)، وقراءة مئات الكتب، بالطبع، ولكن..

شيء ما يبدو غائب، قطعة كبيرة من اللغز كانت مفقودة. وتوصلت بطريقة معينة إلى اعتقاد بأنني قد أتقنت جميع الطرق المصممة لتقود ذلك الإشباع الذاتي المراوغ. طفل فضولي كبر وتحول إلى بالغ متشائم. وتبينت إنني كنت بطريقة ما، لا أفعل سوى «مواكبة » الحياة، دون أن أعيشها بشكل حقيقي. فلا جوهر في العلاقة، والعمل يبدو كما لو أنه لا يتغير، وكنت مشوش باكتئاب منخفض الدرجة بصورة مستمرة. ولازال السؤال يلازمني- «هل هذا كل شيء؟» هل كبرت لمجرد كسب العيش وشراء بيت وسيارة، والقيام بواجبي ثم التمتع بجائزة جيدة؟ وكان ذلك على الرغم من إنني كنت أعيش في كوخ يقع على منحدر تل مشجر في كاليفورنيا.

وفي الوقت الذي كنت أشعر فيه بهبوط معنوي، راح أصدقاء لي يتحدثون عن طريقة تسمى «عملية هوفمان»، ولم أشعر بالحماس لحضور دورة أخرى - لقد احترقت

وأنفقت نقودا كثيرة منذ أن بدأت رحلتي إلى الداخل قبل عشرة أعوام أو نحو ذلك. ولكنهم أثاروا فضولي عندما تحدثوا عن اثر العملية عليهم فقال البعض إنها : «مثل سكة حديد انفعالية مرتفعة في مدينة ملاهي»، وأنها «تصفية الربيع لجميع المخلفات الداخلية». وتعلقت بالفكرة حين أخبرتني «ماريان»، وهي روح حكيمة من «بروكلين»: «لم أكن أعرف مدى شبهي بأمي وأبي حتى قمت بعملية هوفمان».

فهل من الممكن أن أكون كذلك؟ كلا كلا كلا..نعم! لقد كنت! رغم ثورتي الفكرية، وصورتي الذاتية كثائر لديه سبب وجيه، إلا أن أجزاء مني كانت تشبه والداي كثيراً. تحدثت مع «ماريان» مطولا في المساء عن «أنماط» العائلة، وعن السلوكيات والمعتقدات التي تناقلت من جيل لأخر، وكيفية بقاء تلك الأنماط فينا. وتمكنت من رؤية قفلاتي الانفعالية، وإنكاري لاكتئابي كأمور موروثة جميعها من بيئتي العائلية التي نشأت فيها. ومن الممكن أن يكون ارتيابي من العلاقات قد بدأ عندما كنت صغيرا وشهدت طلاق والداي. وتساءلت في أعماق أعماقي عن مغزى استمرار الواحد منا مع الآخر؟

عرفت المشكلة، ولكنني لم أعرف ما كان ينبغي عليّ عمله. ولهذا سجلت في دورة «عملية هوفمان»، على أمل التخلص من تلك الأنماط. وكان مقرر أن تستمر العملية لمدة أسبوع متفرغ في تلال «سان- باكد»، وهي على بعد ساعة من شرق «فرانسيسكو». وبمقابلة «بوب هوفمان» في الصباح الأول، عرفت إنني كنت في حضرة شخص هادئ بصورة غير عادية. وعندما دخلت مكتبة مركز المؤتمرات كانت عيناه الليزرية تخترقاني، وجعلني أعلم بطريقة لا ريب فيها، عدم جدوى ارتداء أقنعتي العادية. وحاول إقناعي بذلك بتعاطف، الأمر الذي كان مختلفاً عن أسلوب المواجهة الدائم والوحيد الذي عرفته جيدا. ومن بين جميع المعلمين الذين مررت بهم،اعتبرت «هوفمان» أكثرهم عبقرية. وربما كان أكثرهم «لا أورثوذوكسية»، حيث كان على استعداد لرمي كتاب القوانين إذا ما بطئ أسلوبه الحدسي.

كان «بوب» في وقت لقائي به، في نهاية الستينات من عمره وعائداً لتوه من رحلة حول العالم لمدة عام ونصف تقريبا. وكنت أتوقع تدهور في قواه، لكنه كان يتمتع بطاقة

تفوق طاقة الآخرين، وكان أكثر حيوية من المدرسين الأصغر منه سناً في المقرر بشكل واضح. كما كان في كل مكان في الوقت نفسه. ولكونه نفساني موهوب كان قادرا على التقاط مغزى الأمور بسرعة فائقة.

فلم أر نفسي مطلقا وأنا من الأشخاص الكثيري الشكوى، ولهذا تراجعت عندما سألني «بوب» ذات مرة، وهو يفسح لي المجال للمرور عما إذا كنت قد رأيت شكل شكواي.

- «كلا»، أجبت بسطحية، «هذا نمط بعيد عني».

- «حسنا، إذن أنت لم تشتكي من خدمة في مطعم، ولم تشتكي من غلاء ثمن شيء ما؟»

- «فعلت بالطبع، ولكن ذلك ليس بالشكوى. إنه مجرد تساؤل».

فابتسم وتحرك متقدما في الممر، ثم أضاف وهو يدور : «ربما يفيدك النظر فيها إذا كنت دفاعي أيضاً».

أنا دفاعي؟ إطلاقا! إلا إذا تحداني أحد، أو انتقدني، أو وصلتني تغذية راجعة، أو شعرت بالذنب، أو سألني أحد سؤالاً وهكذا..أوه، كلا، لابد من العودة والعمل على نفسي من جديد.

بدأت رحلتي في العملية كمرشد رحلة سياحية في عمق معتقداتي واتجاهاتي. وانتهت مثل رحلة تحليق في التصورات والحقائق لوعي مرتفع. وجعلتني «عملية هوفمان» كطقس من طقوس المرور أعود إلى الطفولة، كي أكون قادرا على الظهور في عالم البالغين في النهاية. وكرحلة البطل الحقيقية، تركت تأثيرها علي. وصرت مختلف عندما انتهيت منها. وعلق جميع أصدقائي على ما حدث لي من تغيير. فقد كان بعض هذه التغير لطيف، مثل زيادة الهدوء والمزاج المتوازن بشكل أكبر. وكان البعض الآخر واضحا، مثل القفزة التي حققتها في الثقة بالنفس التي سمحت لي ببداية الحديث أمام مجموعة

من الناس. والاعتقاد بضرورة استمرار العلاقات بحيث أستطيع أن أجد شريكة حياتي وأتزوجها (ماذا؟ أنا أتزوج؟)

وعندما أوشكت الدورة على الانتهاء، كانت هناك جلسة، حيث كان على كل واحد أن يشارك خلالها بردود الأفعال التي شعر بها تجاه الآخر. وعندما جاء دوري كي أكون الطرف المتلقي، لم أكن قادرا على الرؤية ولكني شعرت بأن «بوب» اقترب مني من الأمام ليجلس وراءي مباشرة. ولأكثر من نصف ساعة كان لدى مجموعة ردود أفعال سلبية حولي خلال الأسبوع وكان هو موجود ليسمع وربما ليتأكد بأنني لم أعد دفاعياً جدا.

قابلني بعد الجلسة وقال: «ربما لدي عمل لك».

اعتقدت بأنه يقصد عمل ترجمات بحيث يكون عمله مفهوم في بلاد أخرى.

- «كلا»، أريدك أن تفكر في أن تصبح معلم لهذا العمل».

و قلت شكرا.

فقال : «لا تشكرني، لقد قرر ذلك أحدهم بالفعل».

وجعلني ذلك، بالطبع،أفكر. وكان لابد من علامات تبدو على وجهي في اليوم التالي، لأن «بوب» جاء وقال، «لا تقلق بشأن كونك قادرا على القيام بما هو مطلوب منك. لقد فحصتك».

وتخيلت أنه طلب من مكتبه أن يسألوا «ال اف.بي أي» ليرى ما إذا كان لدي سجل إجرامي. ولكني اكتشفت بعد بضعة أعوام وعندما عرفت المزيد بشكل أفضل، ما كان يقصده على وجه التحديد.

- «سألت أصدقائي مراراً وتكراراً، وكان لديهم الجواب الصحيح»، أجاب، مشيراً إلى مرشديه الروحيين، الذين درج كمعالج نفسي على استشارتهم.

وحلمت بذلك في الليلة الأخيرة من الدورة، ورأيت نفسي في مكان مليء بالأعمدة الكهربائية الضخمة. وكنت أتسلق أعلى واحد من الأعمدة كي أوصل خط طاقة منه

إلى عمود آخر، وكان «بوب» على الأرض في الأسفل، يصرخ بي : «تستطيع فعل ذلك».

وكان «بوب»، في حلمي أو في صحوتي،على حق، فعندما التحقت بالتدريب كنت مثل بطة في الماء. ولأنني درست علم النفس وجدت المقدمات المنطقية سهلة الفهم، وبدون الكثير من الغوص في وحل النظرية،أحببت العمل مع فريق من الناس أكثر من عقد جلسات منفردة، لأن التقدم البطيء كفيل بالتسبب بالشعور بالإحباط. واستمتع المؤدي بداخلي تماما بأن يكون «في مقدمة الغرفة» ليقدم عرضه. واستثار الجزء الذي يحب التمثيل في شخصيتي بدراما العملية. إنها مثل تراجيديا كوميدية بفريق عمل غني من الشخصيات التي تتغير باستمرار. وعلى الرغم من إنني قد عملت في مركز «بيركيلي الصحي» ودرست في «جامعة كاليفورنيا- بيركيلي»، كنت مستعداً لترك حياتي الماضية ورمي نفسي في هذا العمل الذي يتطلب مهارة مجمع عناصر من الجشتالت، ونظرية نظم الأسرة، وديناميكية علم النفس، وعلم الطاقة الحيوية. وعلى رأس كل ذلك إنها عملية موثوق بها في الصحة الضرورية ورفاهية الإنسان. فهي لا تعنى بتحليل ماضينا، كما يفضل المعالجون النفسيون التقليديون فحسب بل تتعامل مع الحركة الإنسانية التي تهتم بما يمكن فعله أكثر من الاهتمام بمن أين أتينا.

لقد علمت الآن هذه العملية لآلاف من الناس من ثقافات مختلفة، في نصف دستة بلاد وبحفنة لغات. وبعد سنوات عديدة استمرت في إثارة إلهامي وأصبح هذا الإلهام يحمل لي عاطفة تجعلني أواصل العمل. لقد بدأت بالعمل في الولايات المتحدة ثم في كندا، حيث كانوا يريدون شخص يشرف على مركزهم الجديد ويعد برنامجا تدريبيا- المعلم. وواجهت، في وقت لاحق، تحد آخر، في توصيل المقرر بالفرنسية، ولو كعضو في فريق دولي.

وربما كان التحدي الأكبر في العودة إلى التدريس في انجلترا، حيث نشأت، وحيث عملت لآخر مرة مع «بوب» وهو يقود العملية. ولكوني محب لمواجهة التحديات الجديدة، قررت العودة إلى انجلترا حيث يكون من المثير وضع علاقة حديثة الشفاء في ممارسة مع الواقع ومع الماضي، وإعادة اكتشاف ما كان مثل رؤية الأرض بعينين جديدتين

والاستجابة لها بدلاً من مجرد إصدار ردود للأفعال. وكمسافر موسمي، كنت اختبر مقولة أن التحدي الحقيقي ليس في السعي إلى رؤية تضاريس جديدة، ولكن في رؤيتها بعينين جديدتين.

لقد قمت بهذا العمل من توصيل الطاقات القوية لأكثر من اثني عشر سنة الآن. وقد أمدني هذا العمل بالتحدي وكافأني أكثر بكثير من أي شيء فعلته من قبل. إنه عمل حياتي الحقيقي.

كيف يمكن لهذا الكتاب أن يغير حياتك

يعرض هذا الكتاب ثراء الذين علموا ما غير ليس حياتي فقط، بل حياة العديد من الناس حول العالم. إنه يشرح النظريات والطرق التي تعطي الطاقة لعملية «هوفمان» المقيمة، وتصف أدوات خاصة جدا يمكن استخدامها في الحياة اليومية لضمان استمرار تلك التغييرات. إنها بين يديك لتستخدمها، وتستمتع بها وتتشاركها مع الآخرين وتمررها لهم.

أشجعك على المشاركة الكاملة في التمارين الموجودة في هذا الكتاب. وإذا سمحت لنفسك بالاستمرار مع حركتها، ستكون مرتدا إلى الوراء، كما لو أنك على قمة موجة ذات قدرة هائلة على الحركة وعلى تغييرك. اتبع الدورة المكونة من أهم أربع خطوات هي: (الوعي، والتعبير، والسماح، والسلوك الجديد)، وستجد نفسك تتحرك قدما من قضايا قديمة ساهمت بشعورك بالصدأ. واعلم أنك في الحقيقة تستطيع أن تغيير حياتك.

يعرض لنا الوعي رحلة الاستكشاف، فهو وعي بما لابد أن يأتي بأمانة لا ترحم. فيمكن أن نكون واعين بسلوك تدمير أنفسنا، ثم نفسر ذلك بما يناسبنا، فنقول : «ليس في هذا الأمر مشكلة عويصة» أو «لا يهمني ذلك، في الحقيقة». إنه الوعي الذي ينبغي أن يكون موضوعياً. فإما إن تكون لدينا المعرفة لنكون موضوعيين مع أنفسنا أو نجعل

الأشخاص المقربين يحدثوننا عما يرونه فينا. والسؤال الرئيسي الذي نسأله عند هذه المرحلة : «ما هي أنماط السلوك القابعة في طريق حقيقتي؟».

- التعبير هو الخطوة التالية. وللخروج من أنماط السلوك، نحتاج إلى إخراج الطاقة الزائدة التي نحملها في داخلنا. فمن الممكن أن نكتبها، أو نصيح بها في الحمام أو نجري بها، أو نخرجها من أنظمتنا مشياً على الرصيف. كما يمكننا أن نرقص،أو حتى نضحك. والجزء الأهم هو عدم السماح للطاقة، التي هي في العادة انفعال قديم محبوس، بالبقاء وإعاقتنا وإضعاف مقاومتنا. والسؤال هنا هو: «ما الذي أود فعله لتخفيف شحنة هذا النمط؟».

الخطوة الثالثة هي السماح. ربما نكون قد ارتكبنا أخطاء ونعرف بأن الآخرين ارتكبوها أيضاً. ولكي نصرف الشحنة من حياتنا، نحتاج إلى أن نسامح أنفسنا على أخطاء الماضي تلك، ونسامح الآخرين على أخطاءهم. وإذا كنا قد تعرضنا للجرح وجرحنا الآخرون، نحتاج إلى أن نلقي نظرة فاحصة على التخلص من هذا الأمر والسماح بحيث نستطيع أن نمسح سجل الأعمال وننظفه، ثم نتحرك إلى الأمام.

أما الخطوة الأخيرة لإثبات التغيير فهي السلوك الجديد. أي ما هي الممارسات الجديدة التي يمكننا تفعيلها؟ فالتعلم لا يكون فعالاً إلا بالممارسة. وسنرى معاً أن هناك طرق جديدة، وإيجابية للسلوك من أجل استبدال الطرق القديمة التي عملت ضدنا فترة طويلة.

ويوضح الجزء الأول من هذا الكتاب الهيكل الأساسي لعملية «هوفمان». فأنت تبدأ بفحص الأنماط التي تسير حياتك ثم تعمل على تلك الأنماط التي ترغب في تغييرها أكثر من سواها. فتأخذ في حل أية صراعات قائمة بين جوانبك العقلية والانفعالية، لتخليص نفسك من السلوك الملزم وتضع حياتك في وضع التوازن. ويستطيع جانبك الروحي من ثم أن يقودك على طريق الحكمة والحقيقة. ومع نهاية الجزء الأول، ستشحن حياتك وتكتشف طرقاً جديدة من الفعل والوجود. ويوظف

الجزء الثاني من الكتاب – من ثم – أدوات ضرورية من العملية في مجالات متباينة من حياتك، لاسيما الحب والعمل. وباستخدام هذه الأدوات لن تعمل من خلال القضايا غير المحلولة فحسب، بل ستتمكن من الحفاظ على نفسك واضحا ومركزا في الحاضر.

تعد «عملية هوفمان»، عاملا مساعدا قويا لتغيير حياتك. فعلى الرغم من انك لا تجرب الأثر الكامل للمقرر المقيم الخاص بالعملية، إلا أنك باستخدام هذا الكتاب ستستطيع أن تقطع خطوات واسعة نحو تنمية ذاتك. فسر على هذا الدرب بحكمة وستلقى مكافآت عديدة. وربما يصبح الأمر ضمن اهتماماتك الخاصة ورحلة شفاءك وتتشجع وترمي نفسك فيه كليا.

الفصل الثاني

أين أنت الآن؟

«الحياة بلا امتحان لا تستحق العيش»؟

(سقراط)

لكي نحقق تغييراً واحداً في حياتنا، لابد أن نرى حقيقة الأمور بأمانة. ولابد من إلقاء نظرة فاحصة على حالة علاقاتنا الغرامية الراهنة. ما هو شعورنا تجاه حياتنا؟ وما الذي يدفعنا إلى التغيير؟ لكن هذا النوع من الأمانة يأتي مع تحذير، لأنه يمكن أن يؤثر على أسلوب حياتك بشكل جدي.

قيم نفسك

ضع تقيماً ذاتياً يتراوح ما بين صفر وعشرة في مجالات سيأتي شرحها، بحيث يعني صفر: سيء جداً، وتعني عشرة: ممتاز. وكن أمينا!

س 1: كيف تقيم:

- رأيك في نفسك.
- قدرتك على فهم مشاعرك الخاصة.
- قدرتك على نقل مشاعرك للآخرين.
- قدرتك على الاقتراب من الآخرين.
- قدرتك على تغيير الأنماط غير المرغوب فيها من السلوك.

- ثقتك في المستقبل.
- فهمك للجزء الروحي من وجودك.
- قدرتك على الاستمتاع بالحياة.
- قدرتك على إنفاق الوقت بمفردك.

س 2: كيف تقيم علاقتك بمن يلي:

- أمك.
- أبيك.
- أمك البديلة (كزوجة الأب أو الجدة).
- أبيك البديل (زوج الأم، أو الجد).
- أطفالك.
- أخوتك وأخواتك.
- زوجك/ شريكك.
- أصدقاؤك.
- زملاءك في العمل/ الدراسة.

أي المناطق مرتفعة التقدير، وأي منها منخفضة؟ هل هناك مجالات تود فحصها بشكل حقيقي، ومجالات أخرى تشعر بأنك متعامل معها بشكل جيد؟ هل هناك انعدام في التوازن ما بين راحة إنفاق الوقت وحيداً (10) في مقابل القدرة على الاقتراب من الآخرين (صفر)؟ وما هو رد فعلك الأول تجاه درجاتك؟

السؤال الأول والأكثر أهمية هو: ما الذي تشعر به نحو نفسك؟ وتعتمد استجاباتك الأخرى للأسئلة على إجابتك على هذا السؤال، فإذا لم يكن شعورك نحو نفسك رائع، فإن هذا سيؤثر على مشاعرك، وعلى ثقتك، وعلى وقت وحدتك، وعلى جميع علاقاتك، مع الأسرة ومع الأصدقاء، ومع زملاء العمل.

كيف حال حياة الحب معك؟

واحد من أسئلة «بوب هوفمان» المفضلة- وإن كانت تبدو فكرته ساذجة- هو: «كيف حال حياة الحب معك؟» ولم يكن يقصد به الاستفسار عما إذا كنا واقعين في الحب، ولا عما إذا كنا نحصل على ما يكفينا من الحب، بل عما إذا كنا قد أحببنا أنفسنا أم لا. فقد كان يعرف الحب على أنه تدفق، وفيض مشاعر طيبة لنفسك أولاً، ثم للآخرين من حولك.

أناني؟ يبدو الأمر هكذا بالتأكيد، ولكن تأمل تعليمات السلامة التي تأخذ مكانها قبل كل رحلة طيران، حيث يقولون بأنه إذا انزلقت كمامات الأوكسجين، على الأمهات أن يستخدمنها على أفواههن أولاً، قبل مساعدة أطفالهن. فعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو مخالفاً للفطرة، إلا أنه ذو مغزى بطبيعة الحال. فالأم لا تكون طيبة إذا هي ماتت بسبب قصور الأكسجين، كما لا نكون طيبين إذا نحن لم نكن قادرين على الشعور بأي قدر من الحب لأنفسنا.

فإذا كنا محرومين من الحب، سنتصرف على هذا الأساس. وربما نتجاهل وقت حاجتنا إلى الراحة وننساه. ويمكن أن يقودنا هذا إلى الاستياء، والاحتراق، وأعراض التعب المزمن. كما يمكن أن يكون اتجاهنا نحو الأكل غير صحي، فنستخدمه لنملأ ما نشعر به من فراغ بداخلنا. ثم يقودنا ذلك إلى دائرة لا تنتهي من الإفراط في الأكل واتباع حمية. هذا وتملأ مشاهدة التليفزيون ما يشعر به بعض الناس من فراغ، حيث يقدم التليفزيون الواقعي، المسلسلات والكوميديا ساعات لا تنتهي من الفرجة على حياة الآخرين، فنتفرج عليها بدلاً من الفرجة على حياتنا. فما الذي يجعلنا نقبل على ذلك، إذا كنا نشك بوجود ما لا يسير على ما يرام؟

بدون حبنا لذاتنا، نواجه إغراء أكبر يتمثل في السعي نحو البحث عن صحبة الآخرين، ونتجنب أن نكون مع أنفسنا. فتتعمق العديد من الصداقات بفضل اعتناء الواحد بالآخر. حيث نوقع عقد غير منطوق يقول: «سأجعلك تشعر على نحو أفضل،

إذا أنت ساعدتني على التخلص من بؤسي». وربما يكون الأمر أسوء من ذلك في علاقاتنا مع أزواجنا، وشركائنا. فأنت وشريكك كنتما سويا حينما كنتما واقعان في الحب، والآن انتهى ازدهار الرومانسية الأول، وأصبحتما تعيشان طاقة الكفاح اليومي. وربما تنويان ترك بعضكما، لولا احتمال شعورك بأنك ستكون أسوء وأنت وحدك.

إذا وجدت الأمر معقداً، وواجهت صعوبة حتى في عقد علاقة، فكم من ذلك بسبب وجود مشكلة في توافقك مع نفسك؟ فإذا وجدت صعوبة في الاسترخاء في عملك، فكيف يكون الأمر مع موعدك الغرامي؟ وعندما تفضي بملاحظات سلبية حول نفسك أمام حبيبك، فأنت تقدم له اختيارين أسهلهما صعب. فهو إما أن يصدقك، الأمر الذي يمضي بك إلى مزيد من اليأس، أو أنه يرد ما قلت. ولكن إذا أنت لم تصدق بأنك جميل، وموهوب، ورائع، فإن ذلك يتطلب جهدا كبيرا من جانب الشخص الآخر، الذي سيتعب في النهاية من بذل ذلك الجهد.

فالعصاب ليس سوى حالة من الشعور بعدم القابلية للحب. فإذا استطعت اختيار شيئاً واحداً فقط لتغيره، فلماذا لا يكون هذا الشيء هو أن تكون قادرا على الشعور : «أنا محبوب كما أنا، وعلى علاقتي». وهو التغيير الداخلي الذي تهدف عملية «هوفمان» إلى بلوغه على مستوى عميق من الانفعال.

الوعي هو الخطوة الأولى

ما هي المشكلات الأساسية التي تواجهها الآن في حياتك، حسبما تشعر؟ هل تشعر بأنك متجمد في مكان ما، سواء في علاقة أو في مهنة، أو أنك لم تبلغ مشاعر معينة؟ هل تعيش تقدير ذات منخفض، أو تشعر بأنك مكتئب معظم الوقت؟ هل تتوق إلى رابطة روحية أعمق، وتجد ذلك صعب الحدوث؟ أم يتعلق الأمر بكل شيء؟ فأنت ترغب في التعامل مع حياتك وتبدأ حياة أخرى، يفضل أن تتمتع فيها برصيد بنكي كبير. سجل ملاحظة عقلية حول ما تشعر بأنه قضاياك الرئيسية، أو دون ملاحظات بحيث تصبح الأمور واضحة بالنسبة لعقلك.

وأنت تتعلم مواجهة نفسك، تذكر بأن المعنى الأصلي لكلمة «المواجهة» هو أن تجلب الأمور وجهاً لوجه. وهذا ما تفعله بالضبط. أنت تجلب قضاياك أمام عينيك مباشرة- بغرض البدء برؤية الحقيقة.

ما هو شعورك تجاه ما تقوم به في الحياة ؟ هل لديك سلوكيات مبالغ فيها وتشعر بأنها خارج سيطرتك؟ هل تغضب من أمور صغيرة، وهل يعتريك حزن بصورة غير متحكم فيها أحيانا وتشعر بأنك يائس تماماً. هل لديك مخطط لتدمير ذاتك، كما لو كنت توشك على بلوغ النجاح، ثم (تنتزع فجأة من براثن الانتصار). وقد تكون، من ناحية أخرى، تواق للكمال، ولهذا لا شيء يبدو جيداً بالقدر الكافي ولا تشعر بالرضا مطلقا. فهل لديك مواد تتعاطاها أو أنشطة تقوم بها بصورة مبالغ فيها، ولا تشعر بالسيطرة عليها؟ أكل أو شرب أو رغبة في التسوق أو التنظيف أو قلق قسري؟

تلقي التغذية الراجعة من الآخرين

لكي تزيد من الرهان، إذا كنت على استعداد للمخاطرة، ادع أناساً آخرين في حياتك إلى دائرة الوعي. وسيكون ذلك من خلال مجموعة من الأشخاص الموثوق بهم ممن يشكلون مائدة مستديرة محبة وأمينة. ولا يريد هؤلاء الأشخاص نقدك، لكنهم على استعداد لمساعدتك على رؤية نفسك بصورة أوضح. وربما يكونون،هم أيضاً، قد عملوا على قضاياهم الخاصة وأصبحوا على وعي بالخطوات التي يحتاجون لإتباعها لتحقيق مزيد من النمو. امض وقتاً في الأيام القليلة القادمة في الحديث مع أشخاص مثل هؤلاء، ممن تشعر بقربهم - والديك، أو أصدقاءك، أو حتى أطفالك إذا كانوا في سن تسمح بذلك. أطلب منهم أن يخبروك بأمانة عما يرونه فيك مما يسمى بسلوك سلبي. أو ادع شخصاً ماهر في التواصل ليسهل المقابلة بينك وبين الآخرين، إذا بدا ذلك أكثر أماناً بالنسبة لك.

حاول أن تستمع دون المشاركة في مناقشة الموضوع، ولا تدعهم يسكتون بسبب دفاعك: «أنا قليل الصبر؟ وماذا عنك؟ تذكر كيف غضبت عندما تأخرت عليك

بالأمس خمس دقائق فقط!» ربما لا يكون هذا التمرين سهلا بالنسبة لك، لكنه فرصة رائعة لبداية التمشي. ربما تندهش من أثر ذلك على انفتاح بعض علاقاتك. اقترب من ذلك بنية الرغبة في تحقيق وعي أكبر وأمانة أعظم في حياتك.

الأنماط التي تسير حياتنا

تسمى السلوكيات التي تتكرر مرة تلو الأخرى «أنماط». تماماً مثلما تغلب (نقشة) على تصميم سجادة ما أو صناعة ما، يمكن أن توجد أنماط غالبة في حياتك. وربما تكون واضحة بشكل يسيطر عليك ويلاحظها من هم في دائرة أصدقاؤك ومعارفك، فتصبح هذه الأنماط أنت.

لنفكر في بعض الأنماط المحتملة التي قد تسير حياتك. اختر من القائمة التالية، ما هو قريب منك من الأنماط. وكن أميناً مع نفسك. وضع في حسبانك أنه لا ينبغي أن تكون تلك الأنماط ممارسة طوال الوقت، بل قد تكون ملتصقة بك بشكل أقوى من سواها.

- تميل إلى الكمال.
- لوّام.
- ضحية.
- تعرف كل شيء.
- متشائم.
- تحب أن تظهر كمن لا يخطأ.
- لديك نزوة تحكم.
- مسرور.
- قلق.
- مكبوح.
- انهزامي.

- مدمن عمل.
- مناور.
- مغوي.
- دكتاتوري.
- متكبر.
- تشعر بالذنب.
- تخاف من النجاح.

بعد أن تنجز المهمة، امض وقتاً لتتأمل أثر تلك الأنماط على حياتك. متى وأين تظهر؟ في العمل أم في البيت؟ مع من تحب، أو مع زملاؤك، أو مع نفسك فقط؟ وربما تكون قد لاحظت بأن لها أثراً مؤذياً؟ هل تصلك مثل هذه الأنماط على هيئة صوت مزعج بداخل رأسك لا يتركك تستريح. فتصبح ناقداً لنفسك أو للآخرين ولا تستطيع بعد ذلك أن تشعر بالاستمتاع بالحياة. فكر في مواقف محددة حدثت مؤخرا في حياتك حيث فقدت شعورك بالأمان أو خارت قواك. وإذا كان هناك رد فعل انفعالي، فهذا يعني وجود نمط يعمل في الأسفل في أغلب الأحيان.

ومن الطرق التي تساعدك على الإمساك بالنمط، أن تحدد متى تشعر بانحراف المزاج، ومتى تكون نافد الصبر أو محبطاً، أو مرتبكاً أو متضايقاً. و «تخسر» حينما يكون إحساسك الطبيعي بنفسك هو أنك مجرد «شيء». وإذا استطعت أن تحدد النمط وتطلق عليه اسم، ستكون قادراً على رؤية «القرميدة المختلفة في جدارك». ولن تعمى عن الحقيقة. وربما لا تجعلك مواجهة نفسك تشعر بما هو أفضل، لكنها ببساطة خطوة ضرورية لتبدأ في إحداث تغييرات في حياتك.

أنماط تسير مجالات خاصة في حياتنا

المشكلة هي أن الأنماط أو السمات الشخصية تصبح منغرسة في عمق وعينا بحيث

تبدأ في تسيير مختلف مجالات حياتنا بشكل ماكر. والنتيجة؟ نكونها. وتصبح لديها سيطرة علينا، بدلا من أن تكون لدينا سيطرة عليها. وقد ننسى أنه لا يزال أمامنا الخيار.

النمط هو: رد فعل سلبي

.....قسري

....آلي

........مشحون انفعاليا

و

....متعلم!

والجزء الأخير هو في الحقيقة خبر طيب، لأنك تستطيع الامتناع عن تعلمه. وبفعل ذلك، تستطيع مرة أخرى أن تمارس إرادتك الحرة على كيفية استجابتك للوضع بدلا من أن تستجيب له بطريقة بعينها.

أنماط في الحياة اليومية

هل أنت جاهز للانطلاق في العمل؟ فكر في كيفية ظهور الأنماط في المجالات المختلفة من حياتك. بتلك الطريقة، ترى القرميدة المختلفة بدلاً من رؤية جدار صلب واحد من حولك. وتذكر بأن هذا التدريب يهدف إلى بلوغ استبصار أوضح في حياتك. فهو ليس مجرد إليه لتوفير مزيد من النقد لكونك من تكون! فالأنماط متعلقة بما تفعل، وليس بمن تكون.

أنماط الحب:

- الخوف من الحميمية.
- الاحتياج.
- الانسحاب.

- الاعتماد.
- الهجر.

أنماط العمل:

- إدمان العمل.
- الشعور بالتورط.
- ضرورة أن تكون المدير.
- الخوف من النجاح.
- الخوف من الفشل.

أنماط النقود:

- الخوف من الفقر.
- ضرورة الإنفاق للشعور على نحو أفضل .
- التلاعب والمناورة من خلال النقود.
- «النقود هي كل شيء».
- «النقود أصل كل بلاء».

أنماط الجنس:

- الاعتقاد بأن الجنس سيء/ قذر.
- الخوف من الأداء.
- البرود/ الانغلاق.
- غياب تحقيق المتعة.
- الاستفزاز والتحريض، أو الإغواء جنسيا.

أنماط المظهر:

- «المظهر هو كل شيء».
- الرغبة في الاختلاف.
- الشعور بالوسواس الذاتي.
- وجود حالة من الوعي.

أنماط السلطة:

- لابد أن يتبع طريقته.
- المناورة.
- التهديد .
- الإذعان.
- لعب دور الضحية.

أنماط المسؤولية:

- التردد.
- غياب الهدف.
- تجنب الالتزام.
- الفعل بلا مساعدة.

أنماط عدم الصلاحية:

- الميل إلى الكمال.
- النقد.
- التفحص (البحث عن المساوئ).

انظر، بعد ذلك، إلى كيف يمكن أن تسيطر الأنماط على حالتك الانفعالية.

أنماط الخوف:

- الخوف من الأسوأ.
- الخوف من الهجر.
- الخوف من الغمر.
- الخوف من التغيير.
- الخوف من المواجهة.

أنماط الغضب:

- سرعة تعكر المزاج.
- الانتقام.
- الجدال.
- السخرية.
- الاندفاع بعنف وفجأة بدنياً أو لفظياً.

كيف كان ذلك بالنسبة لك؟ هل كنت قادراً على «الإمساك» ببعض أنماطك، دون الشعور بما هو أسوء تجاه نفسك؟ هل حاولت تحمل مسؤولية ذلك دون أن تعاقب نفسك؟ (إذا كنت تعيش أوقاتاً عصيبة مع نفسك بسبب تلك الأنماط، فذلك نمط آخر!) والآن، وبعد أن أصبحت أكثر وعياً، ما الذي ستفعله بهذه المعرفة الإضافية؟ هذا هو المكان حيث يقف معظمنا، ثم يحاول أن يجعل الأمر مقبولا. ومثلما قال أحد طلابي الأعزاء: «حفرت لنفسي مجرى، ثم فرشته بشكل مريح» فما الذي يجعلنا نبحث عن مخرج إذا كنا مرتاحين؟ وعلى هذا فإن ما نحتاج إلى فعله حقيقة هو أن نفهم كيف تؤذينا هذه الأنماط، أو تؤذي من حولنا.

مهمة لليوم

ما الذي تود تغييره أكثر من سواه في نفسك؟ هل هو نفاذ صبرك،أم تسويفك،هل هو عدم قدرتك على إنهاء مهمة ما؟ أو فقدانك الإيمان بنفسك أو بشريكك؟ أم هو قصور شعورك بالقدرة على عيش العديد من الانفعالات، أم هو إدمانك على العمل؟

ألق نظرة إلى الوراء، وتفحص قائمة الأنماط السابقة إذا كنت بحاجة إلى بعض الأفكار.

- كن واعياً بوجود هذه الأنماط في حياتك. هل تشعر بأنها تسيطر عليك، ولا تترك لك خيار الاستجابة للموقف؟ أنفق يوما معها، ولاحظ أثرها عليك. افعل ذلك حتى تقنع نفسك بضرورة التخلص منها! اعد ذلك في يوم آخر مع بعض الأنماط، إذا كنت ترغب في تحقيق مزيدا من الوضوح فيما يتعلق بالصعوبات التي تواجه حياتك.
- احتفظ بمشاعر الإحباط هذه في داخلك مؤقتا. نعم، اجلس عليها مؤقتا! لأنك إذا تبينت بأنك محبط، فستدفعك قوة التعبير إلى الخطوة التالية نحو التغيير. ثم، عندما تترك الإحباط جانبا، فإن ترك النمط هذا، أكثر من قوي. وكفائدة مضافة، ستتذكر انفعالاتك، كما سيتذكر فكرك وجسدك الانطلاق، وتعود لتدفع ذلك التغيير.

عندما تصبح الأنماط قواعد في الحياة

هل هذا هو أنا في الحقيقة؟

عندما تتولى الأنماط السيطرة على حياتنا، فإن جميع جوانب وجودنا تتأثر. وفيما يتعلق بالرباعية، لا تعد ذواتنا الروحية الصوت المرشد الذي يقودنا. ونجري بدلا من ذلك من خلال ذواتنا الانفعالية والفكرية، التي تتبنى هذه الأنماط. وتبدأ في رؤية أمر ذهابنا إلى العمل وراء قناع من الأنماط، أكثر طبيعية. ونكبر ويصبح قناع الأنماط هذا محصنا، بحيث ننسى ما هو موجود لدينا في الأسفل- الذات الجوهر أو الروح. ونتبنى

وسائل لمواكبة العالم. وربما نصدق بأن أدوارنا في الحياة هي أن نكون كما نحن في الحقيقة.

وعندما يسيطر نمط على جزء كبير من حياتك، فأنه يصبح دورك الرئيسي. فهل يمكنك أن ترى هذا في نفسك؟ فكر في الدور الرئيسي الذي تلعبه في الحياة. هل حصلت على لقب، كالشخص شديد الحساسية، أو المتسلط، أو المشكلة، أو الشخص الأليف، أو الأكثر جاذبية، أو الرئيس، أو السكرتير؟ هل نلت ثقة بسبب الأعمال الصعبة التي تقوم بها، وعرفت بالشخص القوي، على سبيل المثال؟ هل يطرق بابك عندما تكون لدى أحدهم مشكلة وعليك أن تلعب دور المعالج. أما النقطة المهمة فهي أن الأمر يستحق البحث والتعامل معه إذا كنت داخلا في طريق يتعلق بحقيقتك.

من تسأل إذا أنت غير متأكد من الدور الذي تلعبه في الحياة؟ تماما مثلما فعلت في تدريب التغذية المرتدة، كي توسع «دائرة الوعي»، ضع أمامك تحدٍ جديد وأسأل الناس المقربين منك في حياتك، ثم زملاؤك في العمل، مثلا. فربما يكون لديك دورين قياديين، أحدهما في البيت، والآخر في العمل؛ أو تكون دائم الشكوى ومحرض،على سبيل المثال.

وفيما يلي بعض التفضيلات المحتملة. فأي منها يلائمك أكثر من غيره:

- أمير
- ثائر
- مهرج
- منبوذ
- شخص متميز
- عبقري
- ساذج
- مقاتل
- كامل

- مدمر
- حساس
- مثير للمشكلات
- صانع للسلام
- نجم
- طفل
- ضحية
- صاحب معاناة
- حالم
- خاسر
- كبش الفدا
- مثقل
- شخص مريض
- محتاج
- دائم الشكوى
- يعوزه الانسجام
- ناجح
- فاشل
- شخص غضوب
- منقذ
- شخص أليف
- خائب أمل

- معلم
- شخص مدلل
- شخص مختفي
- من يظهر كمن لا يخطئ

وكطريقة لإبطال استحواذ هذه الأنماط عليك، فكر في أين يمكن أن تكون قد بدأت لعب هذه الأدوار. ربما تكون قد انطلقت وازدادت مكرا مع مرور السنوات، ولكني أراهن على أنك قد بدأت هذا الطريق عندما كنت طفلاً. فكر، أولاً، في وضعك حسب ترتيب الميلاد، فإذا كنت الطفل الأكبر، ربما تكون قد تحملت مسؤولية رعاية الآخرين، وصار يبدو لك هذا طبيعياً تماما الآن. وأصبحت تتوقع رعاية الآخرين والاهتمام بتفاصيل حياتهم. كما صار يتوقع منك الآخرون، في الوقت نفسه، أن تكون مسؤول، الأمر الذي يسمح لهم، بنسيان بعض الأمور فيصيبوك بالجنون. أما إذا كنت الطفل الأصغر، من ناحية أخرى، فمن الممكن أن تكون قد تلقيت الرعاية بحيث لم تحتج إلى تحمل المسؤولية مطلقا. وتعرف أن شخص ما سيكون دائما متواجدا لك لالتقاط ما ترميه من قطع. فدور الطفل الأصغر بالنسبة لك هو أن يكون «متميزا»، فهل تعرف أشخاصا يلعبون مثل هذه الأدوار طوال الوقت؟

فأنا تعلمت اجتذاب الانتباه من خلال كوني ذكيا، حيث كنت قادرا على العودة إلى المنزل قادما من المدرسة وتقديم أدائي لأبي وأمي وعليه ملاحظات المدرس، ثم أتلقى إطرائهما وفكرت قائلا لنفسي: آه، هذه هي الطريقة التي تجعلهما ينفقان وقتاً أطوال معي، سأكون الأفضل في المدرسة. وفعلت، واعتدت الحصول على أعلى الدرجات، وصرت مدللاً لدى المدرسين. وعلى الرغم من ذلك، لا أوصي بذلك لمن يرغب في ترشيح نفسه لانتخاب الأكثر شعبية بين مجموعة الأنداد. فقد أفقدتني هذه الطريقة أصدقاء.

وأصبح لعب دور الشخص الأذكى هو دوري المؤكد في مختلف مراحل حياتي، في

المدرسة وفي الجامعة. وأخذته بعد ذلك إلى حياتي العملية وسرعان ما أصبت بالإحباط. كيف يمكن أن أتلقى أوامر من الآخرين؟ كيف يمكنهم أن يكونوا أبطأ مما ينبغي في معرفة من أكون؟ ومرة أخرى، لم أكن فائزا في أي من السباقات الشعبية ولا في عقود التوظيف طويلة الأجل.

كثير من الأنماط يمكن أن تصبح أدواراً نلعبها مرة تلو المرة، ثم تصبح آلية وملزمة، ويصعب كسرها.

رومانسية الثائرة

نعتقد في بعض الأحيان أننا مختلفون، في الوقت الذي لا نفعل فيه سوى التصرف من منطلق أنماط. ومرة أخرى، ليس في الأمر اختيار، ولكن رد فعل.

كانت صديقة لي رائعة تدعى «جاني» الطفلة الثالثة أو الرابعة لأب يعمل مديراً لمدرسة، وعندما دخلت مدرسة والدها، كان صارما في فرض النظام وتوقع أن يطيع أطفاله جميع القواعد. وفعل إخوة «جاني» وأخواتها ذلك بالضبط، مما تركها أمام اختيار مثير. وبدأت ذاتها الانفعالية كطفلة في التفكير: «إذا كنت أريد اهتماما أكبر من الأسرة، فلن أحصل عليه عندما أكون طيبة. ولهذا، سأتصرف وسأنفق بعض الوقت مع أبي». وأصبحت منبوذة من الأسرة، وكانت تستدعى إلى مكتب والدها بشكل متكرر لتنفق «وقتاً مميزاً» معه، مما كان يعني، توبيخاً بالطبع.

وعندما كبرت، وضعت «جاني» طاقتها في كتابة مشاعرها تجاه الحياة بلا حدود وبلا قيود طبيعية من المجتمع، واكتسبت سمعة جيدة بكتابة مسرحيات تليفزيونية أصيلة بشكل رائع. ولكن كان هناك جانب ضعيف. فقد كان رادارها الداخلي موجه على القواعد بصورة مبالغ فيها، وكانت معارضة بشكل متطرف. وأصبح قبولها للاقتراحات المساعدة أوامر من فوق. ولم يعد المنتجون والكتاب «الآمرين» قادرون على العمل معها، واكتسبت سمعة تصفها بأنها صعبة. ولم يعد ذلك يخدمها إذ صارت

منبوذة. ثم قل عملها، وقل دخلها، وكانت لديها دافعية عملية نحو التغيير. وشيئاً فشيئاً، وصلت إلى فهم لطريقتها في العمل. حيث كانت تعمل في الحقيقة وبشكل لاوعي من منطلق ثورة. والتزمت بأن تغير هذا الأمر الذي اعتبرته سلوكا ايجابيا. واستعادت سمعتها الأولى، ولكن مع فرق كبير. فقد كانت مدفوعة من خلال روح مبدعة داخلية، وليس برغبة في كسر القوانين لتكون مختلفة.

إنهاء الخطوة الأولى من العملية

إذا كنا نعيش في دور أو في أنماط صعبة طوال الوقت، فإن ذلك لا يساعدنا. بل يصبح سجنا لنا. وعلينا أن نعرف كيف نعمل لنقود أمرنا نحو اختراق ذلك السجن.

يبدأ الطريق إلى الخارج بإلقاء نظرة فاحصة على الحقيقة التي نعيشها. ونحدد، من خلال فعل ذلك، القراميد المختلفة في الجدار من حولنا. ويعد «هذا الوعي بدون حل وسط» عامل مساعد عظيم، يجعل من المستحيل الاستمرار في التصرف بعمى بنفس الطرق القديمة. إذن، لقد تبينت الآن الأدوار التي تلعبها والأنماط التي تسير حياتك، لقد أنهيت الخطوة الأولى الأساسية من العملية، وربما خبرت وضوحا أكبر وتحليلاً أعمق في حياتك.

والآن أنت تعرف ما الذي ينبغي عليك مهاجمته. وهكذا تصبح جاهزا للنظر فيما تود أن تصارع من أجله.

الفصل الثالث

ما الذي تريده من الحياة؟

«الخيال أكثر أهمية من المعرفة».

(البرت أينشتين)

يمكنك استخدام أداة الوعي بطرق عديدة. ففي الفصل السابق استخدمناه لإلقاء الضوء على ما نريد تغييره في حياتنا. وهناك استخدام آخر رائع، وهو التفكير فيما نود أن تكون عليه حياتنا، وما نود أن نكونه فيها. ثم نحصل على دافعية أكبر لنمضي إلى أبعد مما هو معروف ومما كان مريحاً. فنحن عادة ما نعرف ما نريده في الحياة، ونود منذ زمن أن نتخلص مما يجعلنا بؤساء. وإلى هناك، يذهب معظم وعينا. وتبقى المشكلة، إننا لسنا جادين في التوقف بالقدر الكافي، للشعور بما يمكن أن نرغب فيه.

ولكي ندفع التغيير قدما، نحتاج إلى استخدام متنوعات ماكرة من «الجزرة والعصا» القديمة على أنفسنا. فالعصا التي سبق وان رأيناها، هي الرعب من العودة ثانية إلى أنماط الإحباط، أو الضجر الذاتي الذي نعرفه جيدا. أما الجزرة فهي رؤية حياتنا ليس بدون الأنماط القديمة فحسب، بل بكل ما نوده أن يكون فيها. ولنتخيل ذلك، نحتاج إلى تدريب عقولنا بطريقة معينة على تجاوز الاعتراضات المعتادة. وبفعل ذلك، نخلق طرقاً جديدة في عقلنا حيث تنتج مواد كيماوية تولد المسرة، الأمر الذي يساهم في دفعنا إلى الأمام.

فهل لديك فكرة عن الحالة التي ترغب أن تكون عليها الحياة إذا أصبحت حراً من أنماط سلوكك القديمة؟ هل يمكنك استخدام وعيك لرؤية المستقبل؟

تخيل شيئا واحداً فقط ترغبه في الحياة - قد يكون بيتك المثالي، أو شريكك المحب، أو ربما عملك الذي تحلم به. وماذا عن الفوز «بأوسكار»، أو نشر كتاب لك، أو العيش في بلاد أخرى؟ مهما يكن الأمر، ففي اللحظة التي تفكر فيها بذلك الشيء، تلهم برؤية واضحة في عقلك وتضيع للحظة في تلك الرؤية. ويصبح لما فكرت فيه وجود في إطار وعيك الخاص.

وجه اهتمامك، الآن، إلى كيف يكون شعورك أثناء تخيلك هذه الصورة. ربما تسرع نبضات قلبك مع المشهد المثير الناتج عن خلق هذا الواقع المختلف. وتشعر بأنك عازم على أخذ الخطوات التي تجعله حقيقة. دعه يسكن عقلك بلذة لفترة. عالج نفسك- إنه شعور كيميائي طبيعي طيب.

بعد عامين من تدريس هذا العمل، قررت اختبار أساليب الرؤية الذي كنت أشجع الآخرين على استخدامها. وبعد جدول مزدحم بالسفر، قررت أن أنفق بعض الوقت الهادئ في زورق «الكياك» بالقرب من بعض الجزر الاسترالية. وفي مساء دافئ وأنا اسحب قاربي على البلاج، اندفع نحوي طفلان، وراحا يلعبان بكل فضول في أجزاء ناقل السرعة.

شرحت لهما كيف يعمل البدال، وعجلة القيادة، وساعدتهما على الدخول في القارب. ثم جاءت أمهما وغصنا في حديث عن الترحال وما شابه ذلك، وشعرت بأنني فخور جداً لأنني جعلتها تعرف كم أنا مستقل وحر ومفعم بالحيوية. وسألتني بعد ذلك عما إذا كان لدي أطفال، وشعرت فجأة ولأول مرة، بفراغ كبير وأنا أجيبها بالنفي. وفي تلك الليلة، وأنا في خيمتي وحيدا تحت النجوم، مزق سؤالي: «لما لا؟» قلبي. ووجدت نفسي أتوجع وأتألم لافتقادي شيء جميل جداً. واعترفت لنفسي، في الصباح التالي، أخيرا، كم كنت تواقا إلى علاقة مستقرة وأسرة خاصة بي. وهكذا بدأت التفكير- أي نوع من النساء أريد أن تكون في حياتي؟ وتخيلت حاجتي إلى امرأة هادئة المزاج، أحقق بها تعادل ميولي النارية وتوازنها. امرأة تحب العالم الخارجي ولها مهنة خاصة توجه إبداعها. كما تمنيت أن تعتني ببيتها (أنا لست جيدا في شؤون تجميل البيت من الداخل.)

ووجد التصور مكاناً له في عقلي ثم نسيته، على المستوى الواعي على الأقل. ولكن ظل يعمل من أجلي دون شك. وبعد شهرين، وفي لندن، حيث كنت مدعواً إلى مسرح «الطرف الغربي»، فوجئت بأن الممثلة الأولى، هي امرأة قابلتها منذ أربعة عشر عاماً، حيث لاتزال في المدرسة. وكانت جميلة جداً، والغريب أنها كانت تشبه الإنسانة التي تخيلتها. وبمجرد أن رأيتها على المسرح، عشت ذلك الكلشيه - سمعت أجراس زواج ترن. ولم أكن قادراً على خفض بصري عنها، وذهبت، فور انتهاء العرض، إلى خلف الكواليس كي أراها. ثرثرنا وتبادلنا أرقام الهواتف، والآن نحن متزوجان منذ سنوات عديدة ولدينا ولدين رائعين. ولهذا، أستطيع القول، من واقع تجربتي الشخصية، بأن التخيل مفيد بشكل حقيقي.

وأنت على وشك العمل على تخيلك الخاص، مع التدريب التالي. ولكن قبل أن تبدأ، ضع في رأسك القول المأثور القديم، «كن واعيا بما تتضرع من أجله، فقد يرزقك الله به!».

ما الذي تريده في حياتك؟

متى آخر مرة أعددت فيها قائمة بأحلامك ورغبات قلبك؟ امنح نفسك المتعة الآن وتخيل مستقبلاً رائعاً.

تناول قلم وقصاصة ورق واكتب بعض الأمور التي تود بلوغها. لا تفكر فيها، بل اكتبها بسرعة وبدون رقابة ذاتية، ونحن لا نتحدث عن امتلاك ماديات- لقد حصل معظمنا في العالم المتطور على الكثير منها – ولكننا نتحدث عن ثورة قيم داخلية. فقد تكون أمور مثل: علاقة حب رائعة، أو جسد صحيح، أو مغامرة فيها وراء البحار، أو نجاح في مجال معين..

ومع ارتباط عقلك بهذا، لنعمل الآن من خلال مجالات مختلفة.

ركز انتباهك على حياتك- الطريق الذي تود أن تسلكه، إذا كان بإمكانك بلوغه،

كيف تريده أن يكون. تخيل بأنك لا تعيش أو تمضي في الحياة على ما يرام فحسب، بل تحب حياتك بفيض عاطفة.

حدد تصورك قدر الإمكان وضمن جميع المجالات في حياتك وأسلوب حياتك. وعلى الرغم من أن هذا خيال، إلا أننا سنتظاهر بأن ما يحدث حقيقة في هذه اللحظة. استخدم الزمن المضارع لوصف ذلك. فقل، على سبيل المثال: «لدي علاقة مشبعة جداً مع شريكي الذي أنفق معظم أمسياتي معه. وصحتي ممتازة، وأتمتع بممارسة الرياضة من خلال تمشية سريعة كل صباح».

مارس أولاً علاقتك مع نفسك- بماذا تشعر نحو نفسك؟ وعند التعامل معها. تخيل أنك مرتاحا تماما مع نفسك. وتشعر بأن جسدك جميل، ونشيط ومليء بالطاقة، وبصحة متألقة. تعرف كيف ترتاح وكيف تصبح هادئا، وتعرف كيف تتحدى نفسك. وتشعر بسلاسة مع نفسك، بصحبة نفسك وبصحبة الآخرين.

تحرك، بعد ذلك، لترى علاقاتك مع أغلب الأشخاص المهمين في حياتك. مع حبيبك، مع أطفالك، ومع بقية أفراد الأسرة، ومع أصدقاؤك. انظر كيف تكون قادرا على مشاركة الآخرين بشكل جيد، وكم هو سهل أن تتشارك معهم بشكل طبيعي وبأمانة. كما أنك لا تستمتع بصحبتهم فحسب، بل تزدهر بهم، وتعيش لحظات سعيدة من المشاعر والضحكات والإبداع.

انتقل الآن إلى حياتك العملية. ما هو العالم الذي تحب أن تعمل به أكثر من سواه؟ انظر إلى نفسك هناك. قد يكون أمرا مختلفا عما تفعله الآن، ولكن تخيله على أية حال. أنت تعبر عن إبداعك كل يوم، وتساهم بشيء مفيد للعالم من حولك. إنه ليس مجرد عمل، إنه مهمتك، وعنوانك. وإذا لم تكن تعمل وحدك، انظر إلى الناس من حولك في كل مكان من أماكن عملك وتلمس علاقاتك معهم. هل تخيلت تسلية مبتكرة تجمعك بأعضاء فريق العمل من الزملاء؟

انظر إلى نفسك جيداً وقد حصلت على مكافأة على عملك، ولاحظ بأنك والآخرين

ترسون قيم طيبة في عملكم. ما هو مقدار التوازن الذي تحققه بين الوقت الذي تمضيه في العمل والوقت الذي تنفقه على نفسك، وعلى عائلتك وأصدقاؤك؟

شاهد المنزل الذي تود أن تعيش فيه. أين يقع؟ وماذا يوجد من حولك؟ هل هو في المدينة، أم في الريف، هل هو في مدينة صغيرة، أو في قرية؟ هل هو قريب من الجبل أومن البحر؟ هل يطل على منظر جميل ؟ وهل لديك في الداخل مكان لتسلية الضيوف وأماكن للراحة والتفكير؟ تخيله مزدانا بديكور ينم عن أسلوب مثير للسعادة.

تفحص نفسك وأنت تمنح وقتاً «لوجودك»، ولروحك كما تفهم ذلك التعبير. فقد يعني لك ذلك وقت التأمل أو الصلاة، وربما يكون وقت تمضيه في الطبيعة، أو مع مجموعة من زملاء الوجود الذين يتجمعون سويا في ورشة عمل أو أثناء أداء طقوس. تخيل كيف تغذي علاقتك مع طبيعتك الروحية الضرورية.

وأخيراً، اذكر شيئا واحد ترغب في أن تتذكره في حياتك، ما هو الإنجاز الخاص الذي تحب أن تفعله أو تخلقه خلقا؟ شاهد نفسك تبحر عبر المحيط، أو توقع روايتك، أو تصنع فليماً، أو تسافر تكتشف هذه الأرض الجميلة أو تترأس مشروعاً لمجتمعك.

ما الذي يريده قلبك وتود تحقيقه من هذه المجالات؟ وإذا كان قلبك غير قادر على الكلام، فلن تلتزم برؤياك تلك. اخطو إلى رؤياك وعشها كما لو أنها حياتك الحقيقية. وافحصها مع نفسك من وجهة النظر تلك، وأسأل: «هل هذا ما أريده حقا؟»

إذا لم تكن تطلب الكثير، ربما يكون هذا صعب. ألغ الحدود واسأل قلبك مرة واحدة كي يبين كل ما يرغب فيه. لا تستمع إلى ذلك الصوت الذي يقول لك: «هذا سخف»، لن تكون قادرا على بلوغ ذلك. وعندما تكون لديك رؤية واضحة في عقلك لحياتك، قل بعد ذلك بلطف وبصوت مرتفع: «هذا ما اخترته». إلزم نفسك من كل قلبك برؤيتك، وبهذه الطريقة أنت تطلق طاقة تدفعك إلى الأمام في مختلف إنحاء وجودك.

وإذا كنت مضغوطا بالوقت، أو يمكن أن تقاطع في منتصف التدريب السابق،

اختصر لترى ما الذي يرنو إليه قلبك في الحقيقة. ولا نشجع في هذا التمرين القصير التفكير الطويل! دع نفسك تندهش مما يظهر.

أكمل الجمل التالية بأسرع ما يمكن:

- لو أستطيع لكنت ....
- لو أستطيع لكنت ....
- لو أستطيع لكنت ....
- لو أستطيع لكنت ....
- لو أستطيع لكنت ....

ولكي تزيد من الأوتاد، أكمل ما يلي:

- قبل أن أموت سوف ....
- قبل أن أموت سوف ....
- قبل أن أموت سوف ....
- قبل أن أموت سوف ....
- قبل أن أموت سوف ....

هل تجد أمور أردت فعلها حقيقة، لكنها كانت مؤجلة؟ دعها تتربع داخلك الآن وأنت تخزن خيالاتك. فهي ستضيف وقوداً إلى النيران التي تحترق عميقا بداخلك.

اختبار الحقيقة:

حان الوقت لتقيم أين أنت من أحلامك ومن رؤياك، ورغم كل شيء، إذا كان هدفك أن تعتلي قمة «افرست»، ستحتاج إلى أن تختبر مدى ملائمة ذلك لك، وكم من خبرة التسلق لديك وكم من المعرفة بالطريق إلى القمة قد اكتسبت. وسيكون مفيدا حقا أن تعرف ما إذا قد بدأت من «كاثمندو» أو من «كنتاكي»!.

لذا كن أمينا مع نفسك وانظر إلى موضعك في الحياة الآن بواقعية. دع ذلك يكون تقويماً حقيقياً، لا هو موغل في الوردية ولا هو دامس الظلام. التقط صورة واضحة لوضعك اليوم.

فكر في نفس المجالات المطروحة في اختبار الحقيقة كما رأيتها في رؤيتك.

- الذات: علاقتك مع نفسك، بما فيها صحتك.
- علاقاتك: علاقاتك مع أهم الأشخاص الآخرين في حياتك، بما فيهم الزوج أو الشريك، والأسرة والأصدقاء.
- البيت: إلى أي مدى تشعر بالراحة في المكان الذي تعيش فيه؟
- العمل والمال: إلى أي مدى هو مرضٍ؟
- روحيا: هل لديك علاقة تجعلك تشعر بالحقيقة بصورة أعلى من الإحساس الإنساني العادي؟
- مشروع خاص: هل أنت مرتبط بشيء يعطي معنى أكبر لحياتك؟

احتفظ بصور حقيقتك الجارية هذه ثم تنفس رؤياك المتعلقة بما تريد لحياتك. وكن واعيا بكل ذلك في الوقت نفسه. واسمح بوجود فرق بينهما. واعلم أن التوتر الناتج عن هذا الفرق هو توتر خلاق يمكنه أن يخدمك في التحرك نحو رؤياك. انظر إلى رؤياك مرة أخرى وقل بلطف وبصوت مرتفع : « هذا ما أختار».

ما الذي يمنعنا من بلوغ تصورنا؟

عندما تقوم بهذا التدريب، ربما تلاحظ بأن بضعة شخصيات قديمة سقطت في الثرثرة. وأقصد بذلك الأصوات التي في رأسك. فما الذي كان يدور في رأسك؟

- لا تكن سخيفا، لن تحصل على أي من ذلك؟
- ما الذي يجعلك تستحق ذلك؟
- هذه أمور للأغنياء فقط وهي مرتبكة وبدون ترتيب.
- لماذا تتكبد عناء محاولة الحصول على ذلك وأنت خسران لا محالة؟

ربما لا تكون هذه الأصوات القديمة قادرة على تخيل حياة مختلفة عن الحياة التي تعيشها الآن. وليس لأحد من أصدقائك نفس النوع من حلم الفعل والامتلاك والكون. فكيف تستحق معجزة؟ وهكذا يجد تفكيرك جميع أنواع الأسباب التي تعود بك إلى ما يراه واقعي وعادي وطبيعي. وإلى جانب الاستجابة العقلية، هناك استجابة انفعالية، ترجع إلى ما هو أبعد بكثير في الزمن. فيقول هذا الصوت: «لا أستطيع تخيل ذلك لأنني لم أره في طفولتي. لم تكن أمي ناجحة، ولا كان أبي لامعاً، فكيف أكون كذلك؟» ويخدم الانغلاق على الماضي ذكرياته. فربما يكون والداك قد عاشا علاقة قذرة. ولم تكن هناك حميمية بينهما، ما لم يسم الجدال الغريب ضربا من الحميمية. فكيف ستكون قادرا على عيش علاقة أفضل؟ وإذا بقيت تسمع، «لا أستطيع تغيير الأمور» فكر في المدى البعيد الذي يأخذك إليه هذا الاعتقاد. من علمك القدرة على التغيير والحركة في الحياة؟ «لم أولد لأغني، أو لأرسم، أو لأصمم أو لأكتب». «من أين جاءك ذلك الاعتقاد؟» تعرف بأن ذلك ليس حقيقياً ولا هو جينياً. إنه ما قد رأيته أو سمعته في الماضي. إنها ليست الحقيقة الوحيدة المتوافرة لديك.

غير نظرتك للعالم، وستتغير حقيقتك

و هو السبب الذي جعل «اينشتين» يقول بأن «الخيال أعظم من المعرفة».

أساسيات التحرك نحو التغيير: رؤية روحانيتنا

تذكر أنه عندما يعمل الناس على أنفسهم، ربما لا يرون سوى أخطائهم. وقد يصبحون خبراء في تشخيص سلوكهم، وينسون بأنه من الممكن أن يكونوا أ كبر من ذلك. والخطر في كوننا واعين بسلبياتنا فقط هو أننا نهدر طاقتنا. وعندما نشعر بأننا متعبون ومحبطون، يصبح من الصعب علينا أن نستثار للتغيير.

إذا نحن فقط احتفظنا في جهة عقولنا كما هو واضح للأطفال ولهؤلاء الذين هم على طريق التكريس الروحي- سنكون أكثر من تصرفاتنا بكثير. فإذا نحن عرفنا ذلك

بشكل حقيقي، سنملك من القوة ما يدفعنا إلى التخلص من الثرثار القابع في رأسنا ومن الجمل التي تعزلنا عما هو حولنا. ويمكن أن تكون لدينا طاقة لنستمر على طريق التغيير الايجابي.

فكر في المقولة التالية : «نحن لسنا بشراً مروا بتجربة روحية، بل مخلوقات روحية لديها خبرات إنسانية».

فما هو الأمر الذي تظن انك لا ينبغي أن تؤمن به فحسب، بل تعرفه وتجعله دافعا لك اليوم كله؟

يمكن أن يقودك عمل التصور إلى الوراء لمعرفة أنك وجود روحي بتجربة إنسانية. ويمكنك استخدام عقلك لتتبين بأنك أكثر من مجرد بعض أنماطك وأدوارك التي تشغلها في الحياة. وتقودك هذه العملية من التغيير مرة أخرى إلى التأكيد على الطبيعة الحقيقية، ذاتك الروحية. ومتى ما عاودت الالتصاق بهذا الجانب القوي من وجودك، ستمتلك موهبة ثمينة، بشكل حقيقي، في أنحاء رحلتك مع هذه العملية. ويعود الأمر إليك في حب ذلك لأنه في النهاية جزء منك.

يمنحك التدريب التالي تجربة ذاتية مباشرة كوجود روحي. وبمعرفة وجود هذا الجزء بشكل دائم، ستبدأ في إجراء تغيير أساسي. فأنت لا ترى فقط، بل تبدأ بمعرفة أنك وجود روحي.

رؤية ذاتك الروحية

فكر في مكان جميل في الطبيعة. ليس من المفروض أن تكون قد زرته من قبل. دع خيالك يعمل ليعطيك صورة لجمال طبيعي. ثم تخيل نفسك في ذلك المكان، والشمس تشرق، وكما لو أنك تستطيع أن تشعر بنفسك متدفئة بشروق الشمس. وربما يكون هناك نسيم عليل من حولك، وتشم هواءً طازجا، عابقا بشذى الزهور، وتشعر بالاسترخاء والراحة التامة.

اشعر الآن بنفسك وأنت تمشي في ذلك المكان. هل ترى أشجارا، وعشباً، وزهوراً، وصخوراً؟ كون المشهد، أنت مخرج فيلمك الخاص هذا. دعه يمتلئ بالتفاصيل ويتلون بالألوان. أنت تشعر بمزيد من الراحة. هذا هو ملاذك، أو حديقة روحك يسميها البعض.

تخيل، بأن في ملاذك هذا شخص ما يأتي إليك. انظر إلى ذلك الإنسان عن قرب، لترى أنه أنت. دع نفسك تتخيل بأنك تنظر لأفضل ما فيك، وترى شعاعا ينعكس في عينيك. ويخلو وجهك من أية خطوط تنم عن قلق، بل ترى تعبيراً حكيماً وآلافاً من سنوات التجربة، ومصدراً لانهائياً من الحب بداخلك في عمق تلك الروح. وإذا أغمضت عينيك الآن، يمكنك أن تتوغل في صورة ذاتك. تنفس بعد ذلك تلك الصورة، مستنشقا إياها.

ما تخيلته هو نظير من ذاتك، خيال يحررك من شخصيتك العادية. تذكر بأن كلمة «شخصية» تأتي من الكلمة اللاتينية «persona» التي تعني «القناع». وعلى هذا نحن ننفق معظم حياتنا لابسين الأقنعة على حساب ذواتنا الحقيقية. فلنتخيل الجانب المختبئ تحت الأقنعة.

ابدأ، في ملاذ عقلك، بمعرفة هذا الجانب الآخر من نفسك. فهذا الوجود هو الذي يجعلك تختار بحكمة، حتى إذا كانت جميع أجزاءك الأخرى تضرب بأرجلها وتصرخ وتبدي اعتراضاتها بطريقتها القديمة المعتادة. أنت تمتلك هنا مكونة روحية من جوانبك الأربعة برباعيتك، أنها ذاتك الروحية.

تأكد من أنك ترى وجهك، وأنك تستطيع رؤيته جميلا بشكل حقيقي. أنت فريد ويشع مظهرك جمالك الفريد. وربما يكون هناك صوت يقول: «أنا لست نموذجا ولا أي شيء. أنا لست جميلا بالطبع». تجاهل هذا الصوت وانظر إلى نفسك بتلك الطريقة، حتى شعرك يبدو فيها جميلا اليوم!.

ابق مع هذا الخيال لبضعة دقائق. تواصل مع حقيقة شعورك الداخلي، تذكر التصور والشعور.

الآن- بالغ- تخيل أنك قد وقعت في الحب مع شخص ما، وقعت في الحب، ومن الواضح أنك تود قضاء وقت أطوال مع من تحب، حاول أن تعرفه، وتحدث عن الحياة، وهكذا، إنه أسهل كثيراً أن تتخيل الواقع في الحب مع شخص آخر، أليس كذلك؟

حدد لنفسك مهمة صغيرة، بدلا من أن تستدعى أصدقاؤك القدامى أو شريكك، تخيل أنك تستدعي هذا الجانب من ذاتك، هذا الجانب الذي بداخلك. أنت لا تلقاه على الهاتف ولا في السيارة، أنت تغمض عينيك بكل بساطة و «تنادي» لأن هذا الجانب الداخلي في عيون عقلك. امض بضعة دقائق كل يوم مع صديقك الجديد، اسأله كيف يود أن يقود الحياة. وكيف يرغب في قضاء الوقت؟ وبمن هو متعلق؟ هل يود أن تمضي المساء في مشاهدة التلفاز أو فعل ما هو أكثر إبداعا؟ هل يحتاج هذا الجانب إلى الاستمرار في قراءة الكوارث في الصحف؟ هل يتحمل هذا الجانب نهاية عمل أو علاقة؟

أنفق وقتا أطوال كل يوم لتذهب إلى «موعد غرام» مع نفسك. ويمكن أن يكون ذلك تمشية، أو استمتاعاً بوجبة شهية في مطعم، أو حتى أخذ وقت للاسترخاء أمام منظر جميل، وقبل أن تخلد إلى النوم، يمكن أن يكون موعدك الاستلقاء في حمام دافئ.استمتع بالشعور بوجود رفقة رائعة مع نفسك كل الوقت.

الذات الروحية هي الجزء غير المشروط من ذواتنا، الجزء المرتبط بما يسميه الآخرون الروح أو الجوهر. إنه موجود دائما، مثل الهواء الذي نتنفسه، مثل الهواء، الذي نعتبره مضمونا أحيانا وننساه إلى أن نلهث باحثين عنه ليغذينا. تخيله بحيث تستطيع أن «ترى» نفسك أكثر من مجرد شخصيتك المبرمجة.

احتفظ بهذا الجانب من نفسك في عقلك وأنت تعمل من خلال هذا الكتاب. جوهرك موجود في الخلفية وأنت تسافر في أشد المناطق ظلمة وأكثرها ألماً. إنه يذكرنا بأننا أبعد بكثير من أنماطنا القديمة وأننا يمكن أن نرتفع إلى ما هو أبعد من أسلوب حياتنا العصابي القديم بشكل كبير.

إنه موهبة تستطيع العودة إليها مراراً وتكرارا خلال عملية التغيير هذه. وستدفعك

رؤية نفسك بهذا الشعور الكبير إلى الاستمرار بالمضي أبعد واختراق الأوقات المليئة بالتحدي في رحلتك الشخصية.

مهمة الأسبوع

زر ذاتك الروحية في ملاذك لمدة خمس دقائق يوميا. وإذا كنت مضغوطا في الوقت، ليكن في دقيقتين. وسرعان ما سترغب في إنفاق وقت أطوال مع هذه الروح الحكيمة الهادئة.

اطلب من هذا الصوت رسالة خاصة لليوم. إلى أي الإرشادات أنت مستعد للاستماع؟

ولكي تغيير حياتك بشكل حقيقي، تحتاج إلى تغيير طريقة رؤيتك لذاتك من الداخل. ثم ستكون لديك قاعدة تنطلق منها كي تغير طريقة شعورك نحو ذاتك.

أنت على وعي الآن بما ترغب في تغييره، الأنماط والأدوار التي لعبتها في حياتك. كما اكتشفت أن رؤيتك لحياتك تستحق التحول إلى حقيقة. هذا هو ما تود أن تتغير من أجله، وهو الذي يزودك بالطاقة والدافعية لتتحرك قدما.

الخطوة الثالثة في عملية التغيير هي التعبير عن الإحباطات القديمة والمحدودة التي تجمدت بداخلك. وهي لا زالت تمنعك من الإمساك بالحياة واكتشاف من أنت بشكل حقيقي. فعندما تعبر عنها، أنت تهزها، وتفقدها طاقتها التي تسيطر بها عليك. وتخبرك هذه الرسائل القديمة والمعتقدات بأنك لا تستحق حياة أفضل، ولا علاقة طيبة، أو مهنة ممتعة. وهي أمور ليست صحيحة! فهي مثل كلمات «ماريا ويليامسون» التي أصبحت معروفة من خلال خطاب تولية «نيلسون مانديلا»:

من أنت لكي تكون ذكياً، وبهياً، وموهوباً، وخرافياً ؟ بدلاً من، أن لا تكون كذلك ؟

الفصل الرابع

اطلق قضاياك

«استخدامك للنمط أمر، واستخدامه لك أمر آخر».

(بوب هوفمان)

الخطوة الثانية: التعبير

لكي نغير ما نشعر به نحو أنفسنا، نحتاج إلى أن نعبر عما تخزن في داخلنا. ولا يكفي الوعي بما نرغب وبما لا نرغب. فنحن نحتاج إلى إطلاق حقيقتنا، والتعبير عن القضايا التي تحبطنا، وتعيقنا أو تتركنا في صراع، وإلى استحضار صوتنا واسترجاع طاقتنا.

ربما نندهش من وجود عدد كبير من الناس ممن يبدون مثقلين بالحياة، كما لو أنهم يحملون حقيبة ثقيلة معهم أينما ذهبوا. وضعهم متجمد، وتعبيرات وجوههم لا تتغير ويبدون مستنفذي الطاقة. نسمعهم يتحدثون كل يوم عن آلام الظهر، والصداع، وعشرات الآلاف من الشكاوى الجسدية. نحن لا نشعر بالراحة، وغير مرتاحين في الجانب الجسدي من ذواتنا، وذلك نتيجة لتراكم سنوات الانغلاق على ما نحتاج إلى التعبير عنه.

يعبر الجسد عما يكتمه العقل. وحتى إذا استطعنا الاستمرار في عدم وعينا بالحالة الحقيقية لحياتنا، فإن جسدنا، بحكمته، سيجعلنا نعلم يوما، ما الذي يلتصق داخلنا. وإن كنا قادرين، بالطبع، على اختيار تجاهل تلك الإشارات شديدة الوضوح، متوقعين أن تركيبة من الحديث،أو مضادات للاكتئاب، أو مضادات حيوية، أو آخر صرعات الحمية، أو جولة في مجمع تسوق ستعيد لنا طاقة حياتنا الحيوية.

و لكن ما الذي نحتاج إلى التعبير عنه؟ وما الذي يسلبنا قوة حياتنا؟ والأكثر من ذلك، إلى أين يمكن أن ينتهي؟ ونحن لا نملك شيئا أو شخصا نرمي ما لدينا عليه !

تصفية الاستياء

فيما يلي تدريب رائع يمكنك استخدامه لتبدأ تعبيرك الخاص وتحصل على بعض طاقة الحراك. أنت تكتب ببساطة أو تقول في هزة سريعة العديد من الجمل التي تبدأ بـ «أنا مستاء»: أنا مستاء من مغادرة زوجتي هذا الصباح دون أن تقول إلى اللقاء. أنا مستاء من بطء المرور. أنا مستاء من عدم حضور «مايك» الاجتماع. أنا مستاء من قيامي بالكثير من العمل. أنا مستاء من الجو. أنا مستاء من زحف النباتات الضارة على حديقتي. أنا مستاء من خسارة فريقي في نهاية الأسبوع الماضي.أنا مستاء من اضطراري لزيارة أقاربي البعيدين هؤلاء. أنا مستاء من شركة بطاقة الائتمان التي تطالبني بالدفع. أنا مستاء من اضطراري لأداء هذا التمرين الغبي. انظر إذا أنت تستطيع أن تستمر إلى النقطة التي يصبح فيها الأمر سخيفا. وربما تبدأ بالضحك من نفسك ومن طاقات الاستياء التي لديك. فذلك جيد للتخلص من بعض ما في صدرك.

على مستوى آخر، لدينا جميعا في الغالب استياءات أعمق ممن نشعر بأنهم أساءوا لنا في حياتنا. هناك الرئيس الذي لم يرقينا أو يعطينا العلاوة التي نريدها. وهناك الحبيب الذي تركنا وراح إلى سوانا. وهناك المدرس الذي عاقبنا ونحن أطفال. ووراء كل هؤلاء هناك والدينا الذين قد نراهما مسيطرين علينا أكثر مما ينبغي، أو بعيدين عنا أو خانقين لنا، أو متخلين عنا.

ونحن بالغين، لا يريد معظمنا، أن يشير بأصبع الاتهام إلى والديه. إنه الوقت، الذي نشعر فيه، بتحمل مسؤولية حياتنا، فهم قد فعلوا أفضل ما لديهم وتقدمنا بشكل جيد ونحن معهم. ويكون هذا رأينا، على الأقل حتى يتوجب علينا زيارتهم في الكريسماس أو في اجتماع عائلي، حيث نقاد إلى الجنون بسبب ملاحظاتهم «المعتادة» والغريبة مثل: «هذا عادي بالنسبة لك» أو «هل أثق بك لأقول ذلك!؟»

العودة إلى جذورنا

هذا هو المكان الذي يمكن البدء منه تماما. فلا ينبغي علينا لوم والدينا، بل نستطيع النظر خارج ذواتنا حيث بدء بعض من سلوكنا. فكر في الماضي، وفي أنماط السلوك التي علمتها لنفسك، بالإضافة إلى تلك التي قد يكون أصدقاؤك تطوعوا بتعليمك إياها.

وأسأل نفسك بأمانة : أي من أنماط سلوكك من الممكن أن تكون قد تعلمتها من والديك؟ عندما قمت بهذا التدريب، شخصيا، واحدة من أول العلاقات التي توصلت إليها كانت تلك التي تتعلق بسلوك الميل إلى العزلة أو الانسحاب، كما أشار أصدقائي الذين قالوا بأن انتباهي يتشتت أحيانا ولا أعد «موجود». وما أدهشني أن أبي كان اجتماعيا وكانت أمي حياة الحفلات وروحها، فكيف يمكن أن أكون قد تعلمت العزلة من أي منهما؟

وبالنظر في الأمر بطريقة أبعد، رأيت أن أبي عادة ما «ينسحب مني وأنا طفل لأنه يكون متعبا عندما يعود إلى المنزل قادما من العمل وكان يحب أن يجلس أمام التليفزيون. بينما كنت أريد الحديث إليه لأخبره عما جرى في يومي، كنت أود أن يداعبني بالهز على ركبتيه أعلى وأسفل. «كيف يمكنك مشاهدة التليفزيون الممل فحسب؟ لا أريدك أن تشاهده»، كنت أشكو. وعلى الرغم من أن ذلك كان منذ زمن بعيد وبات مدفون دفنا، استطيع أن أتخيل ذلك وأنا طفل متبرم، ومستاء من ذلك. ولكن بدا الأمر طبيعياً جداً بالنسبة لي وأصبح نموذجاً لسلوكي في العلاقات .

لم أكن أشاهد التليفزيون أو حتى أقرأ الصحف، حيث يجب أن أكون مختلفاً، ولكني ربما قرأت كتابا في مساعدة الذات أو في علم النفس، كتاب من الممكن أن يوسع مداركي. وحتى في أثناء خروجي لتناول العشاء مع الأصدقاء، يكون ذهني منساق إلى فكرة أخرى، حيث أصبحت إسفنجة ممتصة للمعرفة، ولهذا عادة ما أتواجد في رفوف كتب الأصدقاء بدلا من الجلوس والحديث معهم. منسحب، نعم، أعترف بهذا، ومن المؤكد إنني لا أريد تمرير هذا الانسحاب لأطفالي.

ولهذا أصبح لدي الآن ربط بين الحاضر والماضي. فكيف يمكنني كسر هذه الرابطة ومنعها من الاستمرار في ثقل وطئتها علي؟ إذا أنا لمت أبي، وتركت الأمر كما هو، فأنا لن أفعل سوى إنني علقت نفسي بخطاف. وإذا لمت نفسي فقط، ربما سأشعر بعدها بما هو أسوأ تجاه نفسي، ولن يتغير شيء. ولكن إذا أنا تمكنت من بناء رابطة صحيحة بين نمط تعلمته من ناحية، وحقيقة من أكون من ناحية أخرى، فإن تعليق النمط علي سينكسر.

ما نحتاج إلى فعله الآن هو بناء حاضر نفسي قوي ضد تلك الأنماط التي تجعلنا نستمر في التصرف بنفس الطرق القديمة.

الشفاء يعني بناء رابطة صحية

«الأسوار الجيدة تصنع جيراناً جيدين».

(روبرت فروست)

نحتاج إلى المبالغة بشكل درامي في شعورنا بالإحباط في حياتنا، حتى نصبح مدفوعين دفعا نحو التغيير. لم يكن كاف بالنسبة لي أن أقول: «أنا مللت من انسحابي». بل كان على أن أتذكر العديد من العلاقات التي دمرتها لمجرد إنني لم أستطع أن أكون حاضرا لمساعدة الآخر. وكانت النتيجة هي معاناتي. بحثت بعد ذلك في ذاكرتي عن أوقات شعرت فيها بأنني وحيداً إلى حد البكاء. (كانت آخر مرة في عيد ميلادي، قبل ذلك بثلاثة أشهر. وكنت في حالة سيئة. وبدلا من أن أعيش حفل عيد ميلاد سعيد، كنت وحيدا في غرفتي بعد مشاجرة متفجرة مع صديقتي.) بدأت أكتب كمرحلة أولى من التعبير: «سئمت انسحابي. لقد تعلمت ذلك منك، يا بابا، وأعيد إليك الآن ما علمتني. تذكر جميع الأوقات التي كنت أود أن العب فيها معك، وكنت تقول لي بأنه برنامجك التليفزيوني المفضل. انظر إلي، وأعلم بأن لدي حاجات، أيضاً. وعلى الآن أن أراقب جميع علاقاتي وهي تتدمر، وذلك لأنني اعتقدت بأن غيابي سلوكا طبيعيا تماماً».

سخف؟ هذا يعني مبالغة، كي تخرج أي شحنة قديمة باقية. لقد قلدت والدي ليس فقط لأن ذلك كان طبيعيا بالنسبة لي، ولكن بالطبع لأنني أردت أن يمنحني اهتماماً. فإذا هو لم يعطني الاهتمام لمجرد وجودي، فعلي أن أفعل شيئاً لأكسب ذلك الاهتمام. كان علي أن أتصرف بطريقة ما. وكان عقلي الصغير يفكر، تحت أي مستوى من مستويات الوعي: «أنت هنا، يا بابا، تشاهد التليفزيون صامتا، ولهذا سأجلس إلى جانبك هادئا وأقرأ، ولن نحتاج إلى الحديث. وبعد أن أتصرف مثلك، هل ستحبني أكثر؟»

السبب الذي جعلني بحاجة إلى قول: «ها أنا ذا أرد لك ما علمتني» هو رغبتي في بناء حائط فاصل ما بين سلوكه وسلوكي. وسيجعلني هذا الحاجز السيكولوجي من ثم انفصل عنه، بدلا من الارتباط بسلوكه.

نقسم جميعا، بأننا لن نكون مثل والدينا أبداً، ولاسيما حين يتعلق الأمر بتربية أطفالنا. ولكننا، رغم ذلك نفاجأ بأنفسنا نفعل ما كانوا يفعلون تماما مرة تلو الأخرى، وربما نقول ما كانوا يقولون، وأشد ما يرعب بالنسبة لمن صار والداً منا أن نقول ذلك أو نفعله لأطفالنا. وتكون صحوة البعض في اللحظة التي يتبينون فيها بأن عليهم أن يفعلوا شيئا ما. فكيف يمكننا، رغم أفضل نوايانا، أن نعيد التاريخ؟

نحن نعتقد كبالغين، بأن لدينا الكثير من الحرية فيما نختار بالنسبة لأسلوب حياتنا. ولكن في طفولتنا، لم نكن نحتاج اهتمام والدينا، أو ومن يقدمون لنا الرعاية فقط، بل إلى حبهم غير المشروط أيضاً. فقد كنا نعتمد عليهم تماما في شعورنا بالحماية الدافئة الناتجة من ذلك الحب. ثم لاحظنا بالتدريج بأن لديهم اهتمامات أخرى. ولم نكن تركيزهم الوحيد، وعقدت أدمغتنا البدائية بعض العلاقات : «مادمت أنا الآن غير كاف بالنسبة لهم ليقتصرون على حبي، فعلي أن أفعل شيئا لأفوز بحبهم كله». ونبدأ جميعا بتقليد سلوكياتهم، وأمزجتهم وتعبيراتهم الجسدية. نستمع إليهم ونتعلم من رسائلهم المنطوقة وغير المنطوقة - لأن هذا التبني للأنماط السلوكية يبدأ مع شعور صادر من القلب بأننا لا نحصل على الحب الكافي، وهو ما سماه «بوب هوفمان» «عرض الحب السلبي».

حتى «مايكل أنجلو» شعر بالحاجة إلى إسعاد والده. فكتب له ذات مرة : «أنا أشهر فنان في العالم...عملت ليلاً ونهاراً وتحملت مشقة كل ما نحت ... ولكني لا أزال أجهل ما الذي تريده مني». ويبقى معنا هذا الشعور بالاستعداد اليائس لإضفاء السرور، لأن جزءً منا لا يزال مغلقاً على الماضي. فنحن من الناحية الانفعالية، نحتفظ بالكثير من مواصفات الطفل، قبل أن يتشكل فكرنا بطريقة كاملة. وما دامت الجذور انفعالية، فإننا نحتاج إلى أن نفعل شيئا حيث نكون مرتبطين انفعاليا. وبعمل ذلك، نستطيع تمزيق جذور هذه الأنماط القديمة ونكون أحراراً ونعيش حياتنا بشكل حقيقي.

والخطوة الأولى هي أن نكون على وعي بأننا لم نولد حاملين لنمط ما، بل تعلمناه. أما الخطوة التالية فهي : «أن نعيده إلى من علمنا إياه» من خلال تعبير صحي.

الغضب: قوته الصحية

نحن خائفون جداً من الغضب وننسى أن عديداً من الثقافات التي تسمى البدائية تستخدمه لتنقية الأنفس والتحرك من الماضي إلى المستقبل. نشعر أثناء نمونا بأننا سيئون إذا غضبنا. وبدلا من أن يقال لنا أن ذلك تعبير صحي عن المشاعر، يقولون: «اصمتوا»، «لا تكررون ذلك ثانية». «كيف تجرؤ على رفع صوتك أمامي». أو أخير: «أذهب إلى غرفتك فوراً، لن أقبل أياً من هذا». لقد تعلمنا بطبيعة الحال أن نحتفظ بها لدينا في الداخل. نجلس في سكينة، ونتجهم، ونتخيل الأخذ بثأرنا. أو، ربما نتعلم تحويل غضبنا إلى أنفسنا، وهو أكثر تدميرية. نعاقب أنفسنا ونسير في طريق تدمير الذات.

تعلمت منذ ذلك الحين أن تكظم غيظك، حتى تراكم بداخلك. فإذا أنت تستطيع أن تعبر عنه، على الرغم من ذلك، فستريح نفسك من عبئه.

قال «بوذا»: أنك إذا وضعت ثوراً غاضباً في مخزن الحبوب، سيرفس الأبواب وسيؤذي نفسه. أما إذا منحته مجالاً واسعاً فسيفرغ شحنة غضبه دون أن يؤذي نفسه أو أي أحد آخر. هذا هو تحدينا.

التعبير عن الغضب عمل مقدس، فالغضب عادة ما يمنعنا من التواصل حتى مع ذواتنا الروحية ومع الأشخاص الذين نحبهم. وبتفريغ شحنته، نحن نعيد التواصل مع ذواتنا ومع من نحب. فإذا كنت لا تعتقد أنه عمل مقدس، فكر في كم من وقت قضاه المسيح غاضباً في «العهد الجديد». وكيف يسمح لنار الغضب التغيير أن تنتشر فينا فتغيرنا. وكيف أن رب «العهد القديم» لم يكن كاتما لغضبه، كما يوجد من الأقوال ما ينصح : «أغضب، ولكن لا ترتكب خطيئة. ولا تدع الشمس تغرب على غيظك». فيمكن أن تكون الخطيئة الحقيقية، هي الاحتفاظ بالغضب في داخلك، وتركه يأكل فيك وفي حياتك مثل السرطان.

كنت غاضباً من صديقي
أبلغته غيظي، فانتهى
كنت غاضبا من عدوي
ولم أبلغه بغيظي، فنمى.

(«وليام بليك» – الشجرة المسمومة)

استشفاف الأنماط التي تحكمنا

انظر في الأنماط التي وضعتها في اعتبارك مرة أخرى. ولكن ضع في حسبانك هذه المرة أي من تلك الأنماط من الممكن أن تكون لوالديك، هل هناك علاقة بين ما فعل والديك وما فعلت؟

ابحث عما يربطك بوالديك.هل كانت أمك ضحية؟ هل كان والدك مدمناً؟ ربما كان زوج أمك أيضاً يتجول لمساعدة الآخرين، دون أن يمد يد المساعدة في البيت. هل قلدت أياً من أنماطهم السلوكية بشكل مباشر؟ فتلك هي الطريقة الأكثر مباشرة لتعلم النمط؛ أن تتبناه. ولكن، إذا احتجت للتمرد واتخاذ موقف ضد والديك، فكر في الأنماط الخاصة بك ذات الجذور الضاربة في الثورة. ما النمط العكسي الذي يمكن أن

يكون نمطهم؟ كأن تنطلق بسيارتك وكأنك سائق في سباق للسيارات، ولا تقتصر على تجاهل حدود السرعة المسموح بها فحسب، بل تسرع حين ترى تلك العلامات المزعجة، بينما يكون والديك، من جهة أخرى، ملتزمان بحدود السرعة بشكل دائم، لأن نمطهما يجعلهما يفعلان كل شيء حسب القانون. وربما تعتقد بأنك مختلف عنهما، ولكنك لا تزال مربوطاً بهما انفعالياً، ومشدوداً إلى الوراء بالماضي.

ولجعل الرابط أكثر وضوحا، تذكر وضعاً عائلياً من طفولتك، حيث يمكن أن تكون قد تعلمت ذلك النمط. انظر إليه كما لو أنه يحدث في اللحظة الراهنة. وبهذه الطريقة ترتبط انفعالاتك بفكرك في هذه المسألة. ما الذي يقوله أمك وأبوك أو يفعلانه؟ خذ على سبيل المثال، نمط حاسم «ناقد». والدك وهو يساعدك في أداء الواجب ويقول لك: «انظر، لقد ارتكبت خطأ مرة ثانية، هل تريدني أن أثق بك حتى تفسد الأمر؟» بماذا شعرت في ذلك الوقت؟ قم بإجراء ربط انفعالي مع ذلك المشهد، ثم فكر في وقت كنت فيه ناقداً، مؤخراً، ومن الممكن أن يكون نقدك موجها إلى نفسك أو إلى أي شخص قريب منك.

تذكر، مرة أخرى، شعورك حينها. وضح المشهدين في عقلك واستجب لهما انفعاليا. أما لماذا نقوم بالربط؟ فلكي تكون لديك الشحنة الضرورية التي تخرجك من النمط. وعليك أن تعرف بأنك كارهاً لحمل ذلك النمط، قبل أن تتمكن من التخلص منه بالتزام عميق وطاقة حياة.

أكتب، بعد ذلك، رسالة قصيرة، وتخيل بأنك طفل صغير مرة ثانية تخبر والدك بأنك لا تريد أن تتبع أنماطه السلوكية. دعه يعرف بأن شؤونك ليست شؤونه.

وعندما تشعر بأن شحنتك الانفعالية قلت واختفت، احرق الرسالة أو كرمشها، أو اعصرها بين يديك بقوة قبل أن ترميها.

ففعل كتابة الرسالة المفصل لموضع شعورك بالخطأ لا يزيد من غضبك، بل يسمح لك بالتعبير عنه بحيث يمكنك الخروج منه.

تأكد، بعد الكتابة، من رؤية ما إذا كنت تشعر بأن الأوان قد آن للتحرك إلى

الأمام. وتخيل بأن هناك «ماسح» يمر على جسدك ويحس بوجود استجابة انفعال قديمة تجاه هذه القضية. اسأل نفسك: «هل مللت لوم الآخرين الدائم (أو لوم نفسي)؟»

الفتيات الطيبات لا يواجهن

حاولت مطاردة «كارمن»، وهي أم «جبانة» لأربعة أبناء، كي تعبر عن مشاعرها القديمة تجاه أمها التي كانت تلعب دور الضحية طوال الوقت. ولم تكن الابنة قادرة على الحلم بقول أي شيء «سيء» عن أمها أو كتابته. ولم تكن تلك مجرد مشكلة حدثت في الماضي، فهي لم تكن قادرة على مواجهة زوجها بمقابلته لزوجته السابقة، لأن الفتيات الطيبات لا يواجهن، فيما يبدو، لأن عليهن أن يتعلمن تحمل أي شيء، تماما مثلما فعلت أم «كارمن» مع والدها .

ذكرت «كارمن» بأن والدتها الحقيقية، الملموسة لن تسمعها، وستشكرها ذات والدتها العليا والروحية في المقابل لأنها تجاوزت غضبها الشديد.

- «ولكن لا أزال غير قادرة على توجيه أية كلمات وقحة لها».

- حسنا، «كارمن»، أنت تشعرين بأنك غير قادرة. ولكن إذا أنت بقيت في غضبك المغلق، ربما يتسبب ذلك في آثر جانبي . إنه يعني أن تبقين ضحية في علاقتك؟ أليس كذلك؟

حملقت بي بطريقة عرفت من خلالها إنني قد وجدت الزر الصحيح. فتناولت قلما بسرعة وبدأت الكتابة. وبعد مرور ثلاثين دقيقة، كانت لا تزال خافضة رأسها، تكتب رسالة لأمها بعجل وغضب. وكانت على طريق شفاء طاقتها وتقديرها لذاتها.

إذا كان مستوى الاستجابة الانفعالية عاليا، نسمى ذلك «شحنة». ولذا يمكنك استخدام ماسح أو «متر شحنة» خيالي لقياس مقدار العمل الذي تحتاجه للتخلص من نمطك. فإذا لم توجد شحنة قوية، (تستطيع في هذه المرحلة أن تثق في نفسك وتعرف الحقيقة)، من الممكن أن تكون قد أطلقتها بالفعل، ولهذا لا تدفع بقضية غير موجودة.

ولكن إذا كانت الشحنة قوية، فأطلق إحباطك صارخا في الوسادة، أو اصرخ صرخة حقيقية مدوية وأنت تقود سيارتك (لا تقلق، سيعتقد السائقون الآخرون بأنك تغني مع الراديو). اصرخ من مللك، ومن تعبك من النمط السلوكي الذي بداخلك.

خذ بضعة دقائق لتتنفس وتخيل تسريح ذلك النمط، أسقطه من عقلك ومن جسدك. اسمح لنفسك أن تشعر بشعور الرضى.

تعبير صحي

كون صورة أكبر لعائلتك وللأنماط التي يمكن أن تكون قد عرفتها أثناء نموك. مع من ترى نفسك تلعب هذه الأنماط في حياتك الآن - مع رئيسك، أو من تحب، أو زوجك، أو أخوك أو أختك؟

ما مدى مللك من ذلك؟ اكتب عما تسبب في خسارتك أكثر من غيره. اشحنه بالانفعال! المس مقدار تعبك من ذلك، أكره أن أكون مثل من يتظاهرون بأن كل شيء على ما يرام طوال الوقت! أنا حقيقة مستاء من أن كل واحد يرمي بنفاياته علي. لماذا أنا دائما كبش الفداء؟ أطلق بعض طاقتك.

تتبع الأنماط مرة أخرى. كيف تعلمتها وأنت طفل وممن؟ هل قلدت أمك وأبوك أو حاولت الثورة؟ عرف، في عقلك، والدا طفولتك، كم ترغب في التخلص من هذا الدور أو النمط. إنه نمطهما ودورهما وليس نمطك أو دورك.عبر عن ذلك، وارميه. واستمر حتى تنفق الشحنة الانفعالية التي بداخلك. وستكون لديك فرصة للسماح فيما بعد.

هناك ضغط قوي في المجتمع يمنعنا من التعبير عن غضبنا، وربما يجد أغلب الناس صعوبة في إطلاقه. فعلى سبيل المثال، شعرت صحفية شابة تدعى «ميليندا» بأنها ستكون عنيفة وسيئة مثل والدها إذا هي صاحت وصرخت. وادعت بأن لا شيء يمكن كسبه من ذلك مطلقا. ولم تكن على خطأ، في الحقيقة. فقد كان والدها يستخدم غضبه في تخويف أفراد أسرته وبث الرعب في نفوسهم. فلا يستخدم الغضب كوسيلة للتحرر

بصورة أساسية، بل لقمع الأشخاص على مستوى الأسرة، أو على المستوى الوطني، أو العالمي.

و يمكن أن يكون العكس صحيحا بالنسبة لك. ربما تكون قد كبرت في بيت لا يسمح فيه بالغضب أبدا. ونتيجة لذلك، صار الغضب أمر موجود في خارج نموذج قانون الأسرة. وغالباً ما يبدو غضبك بشكل منفتح أمر «غير طبيعي» عندما تكبر.

فكر ثانية في الآثار المحتملة لقمع الغضب على جسدك. ستصاب بصداع وأوجاع معدة، وآلام ظهر. ومن الممكن وجود علاقة مثبتة بين الغضب وأمراض القلب. اعكس آثار قمع الغضب على حياتك بشكل عام، ربما يتطلب الأمر الكثير من الجهد لتهدئة غضبك، تضغطه، وتصبح مضغوطا أنت نفسك. ومن الممكن أن تكون منتقدا للآخرين في علاقاتك وباخساً حقوقهم، بدلا من تنقية الأجواء.أو تصبح عدوانيا بشكل مستمر، وتدعي : «أنت الذي تحب المشاكل، وليس أنا».

يمكن أن يخرج غضبك بشكل ساخر. أنت غير راض إطلاقا عن إبداء ملاحظات تبدو ظريفة ولكنها قاسية في حقيقة الأمر. وسترد، بالطبع، على أي شخص يقول لك بأنك كنت قاس : «انظر، كنت أمزح وحسب».

وما عادات قياداتنا للسيارة سوى طريقة شائعة لرؤية الغضب القديم «التاريخي». لم تعد ذلك الشخص الهادئ، المهذب في البيت وفي العمل. والأفكار التي في عقلك هي أفكار للطريق المفتوح: يا الهي كيف استطاعوا أن يتركوها تمر هكذا؟ لماذا لا توقف عربتك وسط الطريق يا هذا ؟ ابتعد من ورائي ! كيف تقطع علي الطريق! انظر كيف تصبح القيادة على الطريق مشابهة لقضايا الحياة المعلقة في جزء منها؟ لا نريد أحداً «وراءنا»، كما تفعل أمهاتنا. ولا نريد شخصاً يقطع علينا الطريق، مثلما قد فعل آباءنا عندما كنا نحاول الحديث معهم. وربما نشعر مرة أخرى بأننا بلا إنسانية، مواطنون من الدرجة الثانية، ونخزن الكثير من الغضب المكبوت المنتظر للخروج.

كل هذه التوابع أمثلة على الغضب التاريخي، نوع من الغضب ذا شحنة أكبر بكثير

مما يستدعي الوضع. أما الغضب الملائم، من ناحية أخرى، فهو ما يظهر عندما نتفاعل مع ظلم حقيقي. حيث يكون رد الفعل مبرراً وتلعب تصرفات غضبك دور العامل المساعد الذي يدفع نحو التغيير. إنه يصرخ: «هذا يكفي!» ويسمح لك بالبدء بوضع أحداث مختلفة في حيز التنفيذ.

كي تجد مكاناً آمناً تخرج فيه غضبك المكتوم أفضل من الجلوس عليه. وعندما تزيح الغطاء، ليس عليك أن تغضب من نفسك أو من الآخرين، بل ستتمتع بشعور عظيم بالهدوء والسلام.

إكمال الخطوة الثانية من العملية

من خلال التعبير الصحي عن قضايا الماضي، أنت تساهم في حلها. فهي لن تعد قادرة على الانطلاق وإيذاءك. لقد أعدتها إلى مصدرها مرة أخرى. ليس عليك أن تقلد أحداً أو تثور ضد السلوك الذي شهدته في مرحلة سابقة من حياتك. بل لديك حرية أكبر لأن تكون نفسك.

ستجعلك ذاتك الروحية الخاصة تتحرك دائما إلى مكان الحرية. وستبقيك بحيث، «تثق بأن هناك حب كاف في العالم. وتثق بأنك محبوب على علاتك».

لديك الشجاعة والدافعية لتواجه ما تحتاج إلى تغييره. لقد قطعت الآن شوطا طويلا من الطريق. وفحصت أنماطك بأمانة تامة وبنيت حاجزاً بينها وبينك. لقد اختبرت أنماطك وتاريخ عائلتك، والتعلم من الماضي، وقررت عدم تكرار الأخطاء القديمة. لقد تخلصت من شحنة تلك الانفعالات التي تغطي تلك الأنماط وأفرغتها. لقد استعدت طاقتك، وصارت بين أيديك.

ابق في هذه الرحلة المثيرة لاكتشاف الذات. وستجد فيها حيوية أعظم وحباً أكبر في كل خطوة تخطوها. عش مرح الحاضر بشكل كامل وسيكون أمامك مستقبل رائع.

مهمات اليوم

الوعي: خذ أحد أنماطك الرئيسية اليوم وافحصه في جميع تصرفاتك وعلاقاتك. حاول ذلك مع نمط صار يلعب دوراً أساسياً، أو خيار أسلوب حياة، كأن تكون رئيساً، أو ضحية،أو مدرساً، أو منقذاً، أو من يعرف كل شيء، أو شهيداً، أو لواماً، أو باعثاً للسرور، أو حافظاً للسلام، أو منبوذاً. تعامل مع اليوم على أنه مسرحية تلعب فيها دورك، ومن خلال لعبك لدورك، أو حتى مبالغتك فيه، يصبح اقتناع أكثر وضوحاً ثم يسهل عليك تركه. أعد هذا التدريب بعدد المرات التي ترغب فيها.

التعبير: أنت واع لبعض من أكثر أنماطك شيوعاً في حياتك. ارمهم الآن في رسالة، تماما كما لو أنك كنت تجمع كل قمامتك القديمة وترميها في سلة المهملات. اكتب هذه الرسالة إلى الوالد الذي تذكره من الطفولة، (ولكن لا ترسلها مطلقا). أخبره بأنك تعلمت الأنماط منه في المقام الأول. قل: «لقد علمتني أن أكون بهذه الدقة التي جعلتني أشعر بأن علي القيام بعمل لا ينتهي. لا أستطيع حتى أن أبدأ شيء لأنك علمتني إذا لم أفعله جيدا، فهو لا يستحق الأداء على الإطلاق». اهجر عقلك الساخر والحاكم وتذكر، بأنك تكتب إلى جسدي والديك، وليس إلى الجانب المحب فيهما، إلى ذلك الجانب

المظلم والمبرمج، وتعرف أن لديهما جانب حكيم ومحب. سترى أكثر بكثير من هذا فيما بعد، متى ما عبرت عن استياءاتك.

عبر عن ذلك من خلال جسدك، ذاتك الجسدية. هل تشعر بوجود أي طاقة مغلقة في فكك، أو في أحشاؤك أو في ظهرك؟ لماذا؟ حسبما تعتقد، يمكن أن تكون مرتبطة؟ هل تحتاج إلى الرقص، أو الجري لتنطلق؟ هل تحتاج إلى الوقوف على الكرسي؟ أو الاستماع إلى بعض الموسيقى المدوية، أو لبس حذاء الجري والتحرك! اطلق تلك الطاقة.

انفق خمس دقائق كل يوم لتعرف ذاتك الروحية وتستمع إليها.

الفصل الخامس

شفاء ماضيك

«الخطأ إنساني، والتسامح إلهي».

الخطوة الثالثة: التسامح

حان الوقت للتحرك إلى الأمام من الوعي والتعبير عما يحبطك أو يحدك. وبما أننا قد أشرنا إلى أن الأنماط قد جاءت في الأصل من والدينا أو من القائمين على رعايتنا، فستكون المرحلة التالية هي تصريف اللوم وبلوغ التسامح. فهذا هو الوقت المناسب لتسامحهم وتسامح نفسك بالطبع. إنه الوقت المناسب لترك الماضي والتقدم.

هناك حاجات لوجود جسر يبنى ما بين وجهة نظر المعالج النفسي بالنسبة للعالم وبين المنظور الروحي. فما يقوله العلاج هو أن عليك أن تمر بألم الطفولة وجروحها. بينما ترى التقاليد الروحية أن عليك أن تسمو فوق الانفعالات السلبية وتنمي الانفعالات الايجابية مثل الحب والتسامح. وما يقوله النقاد هو أن العلاج يحفر قبوراً قديمة، بينما لا يكون النظر إلى ما هو إيجابي سوى «طريق روحي جانبي».

ماذا لو أنك فعلت كلا الأمرين؟ ماذا لو أنك سرت من خلال الألم أولاً؟ وتعاملت مع جروح حقيقية أو خيالية حتى تفرغ الشحنة التي بداخلك. ثم حولت وجهة رؤيتك 180 درجة وتعلمت الشعور بالحب حيث يمكن أن تكون قد شعرت بالغضب أو الحزن من قبل.

ولكن كيف ستقفز من ناحية لأخرى؟ لقد بني الجسر من خلال فهم حقيقة أن الألم والجرح الذي سببه الوالدان والمربون لم يكن خيارهم، في المقام الأول. فقد كانت

تلك طريقة التصرف الوحيدة التي عرفوها. وإذا تعلمت الانسحاب أو الخوف من خلال تقليد سلوكهم، فكيف في اعتقادك تعلموا ذلك بدورهم ..؟ تماما، لقد كانوا يقلدون آباءهم أيضاً.

الوعي الفكري، كما تعرف، غير كاف لتحريكنا بشكل عميق. نحن نحتاج إلى فهم انفعالي بحيث يمكن أن ينتقل الألم القديم إلى سلام نظيف من الإطلاق. لقد اقتفيت، حتى هذه اللحظة، أثر أنماطك ورأيت الرابطة الأسرية الموجودة. ومن خلال ربط الأنماط وإعادتها إلى والديك، ثم كتابة رسالة موجهة لهما، كنت «تتهمهما» بتمرير تلك الأنماط لك. ولكي تكون عادلاً، عليك، عند نقطة ما، أن تقلب الأمور و «تدافع» عن والديك، تماما كما يحدث في قاعة المحكمة. وسيجعلك هذا الدفاع في النهاية قادرا على تصريف أي لوم قديم لديك. لا يحتاج الأمر لأن يكون الأمر مرتبطاً باعتذار.أنت تجمع الأدلة، تماما مثلما تفعل من أجل «إقامة دعوة». ثم تستطيع أن تقرر بعد ذلك. وربما ينبغي عليك العودة إلى الوراء والمضي إلى الأمام بين إقامة الدعوى والدفاع لبضعة جولات حتى يتم سماع جميع الأدلة.

بعد الوعي والتعبير، يأتي التسامح

نحن لا نصل إلى التسامح بمجرد الضغط على زر. إنه عمل شاق، ونقوم به على مراحل. نتعلم أولاً أن نتفهم بلطف الخلفية التي تكمن وراء التصرفات. كيف نشأ والدينا؟ وما الذي كانوا يتعلمونه؟

قال الأمريكيون الأصليون بأنه لكي تفهم شخصا بشكل حقيقي، عليك أن تمشي في حذاءه، أي تضع نفسك مكانه، وهذا بالضبط ما نحتاج إلى أن نبدأ بفعله في رحلة التسامح. نحتاج إلى أن نمشي معهم عبر طفولتهم لنفهم حياتهم كأطفال صغار ضعاف فهماً انفعالياً. وسيقودنا الفهم الانفعالي الذي يمنحنا إياه هذا المشي إلى قلب أرقّ وإلى شفاء غضبنا المتقد. وعندما تتم جميع الخطوات، في النهاية، سنصل إلى مكان من التصريف، والتسامح غير المشروط.

ولا يقتصر التسامح على الوالدين ممن يمكن أن يكونوا قد سببوا لنا الألم في حياتنا، ولكن يكون تسامحنا مع أنفسنا أيضاً. فقد ارتكبنا جميعاً أخطاء، وتقدمنا في الحياة بأقل من إمكانياتنا الحقيقية. وتعلمنا بسرعات متفاوتة وبمستويات مختلفة.

لا يتضمن التسامح الصفح عن السلوك أو إنزال شخصٍ ما من فوق الخطاف المعلق، بل هو يعني أن لدينا القوة الكافية بحيث نتحرك إلى الأمام بعيداً عن تذمرنا القديم. وكما قلنا من قبل، نحن لا نزال قادرين على الصفح عن الفعل ونحن نرى ما الذي وراءه من سلوك. ولدى كل واحد منا ذاتاً روحية في داخله بالإضافة إلى مجموعة من الاستجابات الشرطية الإنسانية جداً. ونحن من خلال التسامح نجسر الهوة إلى طبيعتنا الروحية الخاصة.

ولكن، هل الأمر بتلك السهولة؟

التسامح الحقيقي هو في الغالب واحد من أصعب الأمور التي يمكننا بلوغها كبشر لأن ذلك يعني أمران:الاعتراف بأن شخصاً ما أخطأ في حقنا، وفهم حقيقة كون إطلاق السراح هو الأفضل لنا ولمن أخطأ في حقنا. وبالنسبة للبعض منا يكون من الأسهل أن «ننسى» فحسب ونمارس حياتنا تاركين الطاقة السلبية تتقيح بداخلنا وتتحول ضدنا. بينما يصبح الأمر أسهل بالنسبة لفئة أخرى حين نشير بأصبع اللوم إلى شخص آخر بدلا من تحمل المسؤولية من أجل تغيير الأمور. إنه العرض القديم لمقولة: «أفضل أن أكون على صواب بدلا من أن أكون سعيداً». مع الوضع في الحسبان أنه إذا أشرت بأصبع واحد على شخص آخر، ستكون هناك ثلاثة أصابع في الخلف تشير إليك. انظر إلى يدك وأنت تشير في المرة القادمة.

ربما يكون الحديث عن التسامح صعب البلع، بطبيعة الحال، بالنسبة لمن كانوا أطفالا ضحايا للبالغين ممن يعرفون أفضل، أو الأشخاص الذين عانوا اضطهادا ثقافياً أو دينيا. ولكن، أمامنا خيار أما أن نحتفظ بمشاعر البغض والانتقام ونحملها على أكتافنا لبقية حياتنا، أو نسعى بنشاط إلى طرق لعلاج تلك الجروح بحيث يمكننا استخدام خبراتنا لمساعدة الآخرين. فنحن جميعا مكملين لبعضنا مدرسون وطلاب.

من الممكن أن يحدث لنا تغيير ضخم، حين نسامح أنفسنا لأننا تركنا شخصا آخر يستفيد من ضعفنا، وبهذا نستعيد طاقتنا وتكاملنا. في هذه اللحظة من الحقيقة، نستطيع أن نطلق الألم الناتج عن كوننا «تعرضنا لوقوع خطأ في حقنا». ثم يحدث بقلوبنا ما هو ضرب من المعجزات. نفتح باباً عميقا في نفوسنا لنسمح للسم بالانصراف، فيتركنا أحراراً، لنمضي بعيداً عن الوضع، ملقين نظرة إنسانية مشفقة على عدونا وعلى أنفسنا أيضاً. تذكر كيف دعى «نيلسون مانديلا» سجانه إلى يوم توليته الرئاسة؟ وضرب بذلك مثالاً حياً للبلاد التي احتاجت إلى الصفح عن أخطاء ماضيها، كي تبني مستقبلا أكثر إشراقاً.

وهناك كلمات لتعاليم قديمة تقول : البطل الحقيقي هو الذي يحول عدوه إلى صديق!

عندما تقوم بعمل تعبيري، تكون قادراً على الشعور بمصدر للقوة الداخلية. وعلى هذا، فإن مواجهة والديك، في عقلك، بما قد تسببا به من أذى لك يمنحك شعورا صحيا بوجود حدود. «أنت هناك، وأنا واقف هنا».

ينبغي أن تتم المرحلة التالية من عمليتك بلطف شديد. لأن تحريك نفسك إلى الأمام، من هذه المرحلة من الحماسة أمر يحتاج إلى عمل رقيق، حيث تحتاج إلى المحافظة المستمرة على توازن ما بين ذات انفعالية داخلية قد تشعر بالجرح وبمجرد بداية قوتها من ناحية، وذاتك الروحية التي تحتاج إليها كي تقودك أبعد في النمو من خلال سماح الماضي من ناحية أخرى.

وما قاله «مارتن لوثر كينج» في هذا الصدد هو أن: «التسامح لا يعني تجاهل ما حدث، ولا وضع علامة خطأ على شيطان. بل هو أكثر من ذلك، إذ يعني بأن فعل الشيطان لم يعد عائق أمام العلاقة».

هذا ما تفعله عملية التغيير هذه: إنها تسمح لك بالوصول إلى إعادة حل مع والديك بحيث تستطيع أن تتحرك إلى أبعد من الحاجة إلى التصرف بالطرق القديمة المبرمجة. لقد

زدت من وعيك، بالسلبية الداخلية أو الجانب «المظلم» من والديك، ذلك الجانب الذي قلدته أو ثرت عليه. أنت تحتاج إلى الشعور بالتخلص من ذلك من خلال تغيير طريقة حملك لهذه الصور في عقلك بعمق وبصورة انفعالية. أنت تحتاج إلى فهم لكيفية توصل والديك إلى التصرف بهذه الطريقة، ثم تسامحهما مرة واحدة وإلى الأبد.

يقع هذا الفهم بين مرحلتين من العملية: بين الحماسة والتصريف. إنه يعزل الضغط عن الحاجة إلى التسامح . ويمنحنا عمقا انفعاليا حقيقيا للتسامح.

«ولكن، لقد سامحتهم بالفعل»، تصيح. فما مغزى أن تسامحهم في عقلك؟

يميل العديد من الناس إلى الشعور بأنهم قد تعاملوا مع ماضيهم بالفعل وتحركوا من الاستياء إلى السماح. ولكن يحذرنا «سكوت بيك»، مؤلف «الطريق ذو المسافرين الأقل» من مغبة فعل هذا العمل الداخلي بنصف - المقاييس: «يعاني أناس كثيرون جداً من المشكلة التي توصلت إلى تسميتها «(التسامح الرخيص)». حيث يحضرون جلستهم الأولى مع المعالج ويقول الواحد منهم: «حسنا، اعلم بأنني لم أتمتع بأعظم طفولة، ولكن فعل والدي أفضل ما لديهما، وقد سامحتهما». ولكن مع معرفة المعالج لهم، يجدهم لم يسامحوا والديهم على الإطلاق. ولم يفعلوا سوى إقناع أنفسهم بأنهم قد فعلوا ذلك.

لا تلجأ إلى التسامح الرخيص. وقم باستثمار انفعالي وستجني مكافأة انفعالية هائلة.

كيف تعلم كل من ماما وبابا أن يكونا بتلك الطريقة؟

ربما تكون قد سمعت قصص مختلفة عن حياة والديك. ومن الممكن أن تكون سمعتهما يقولان بأن حياتهما مضت على نحو جيد، وأنهما لم يمرا بمشاكل مع والديهما، وقد يكون هذا صحيح. ومن ناحية أخرى،إذا كان لديك أطفال، هل ستود أن تخبرهم بمدى شعورك بالوحدة والحزن في بعض أوقات طفولتك؟ هل ستود أن تقول لأطفالك بأن جديهما لم يكونا دائما حلويين وطيبين؟ ستغطي في الغالب أي جروح قديمة شعرت بها.

نحن قد لا نعرف مطلقا بشكل مؤكد كيف نشأ والدينا. وربما يكون سؤالنا عن طفولتهما مؤلم ويؤدي إلى غلق الموضوع. أو الامتناع عن الحديث والتحول إلى الدفاع: «لماذا تسألني هذا السؤال فجأة؟» ولكن، هناك طريقة نستطيع أن نجد من خلالها طريقة للوصول إلى الحقيقة الانفعالية المتعلقة بأدوارهما الخاصة وأنماطهما، بدون قلق الفضائح المطوية في الكتمان. فهذا العمل يتم في ملاذ عقولنا.

تخيل بأنك في السوبر ماركت ورأيت ولداً صغيراً يقف وحده في الممر. وجهه احمرَّ من البكاء وصرت مهتما به. تمشي نحوه، وتنحني، ثم تسأله ما خطبك؟ فيقول: «غضبت مني أمي وصرخت في وجهي، وقالت علي أن انتظر هنا وحدي». فشعرت بألم مفاجئ في قلبك وأنت تشعر بألمه.

هل تستطيع تخيل أمك وأبوك في وضع ذلك الطفل؟ هل فكرت قط بأمك وأبوك وهما ضعيفين ومعرضين للهجوم، يبكيان طالبين أمهما وأبوهما؟ هل فكرت في شعورهما وهما يمضيان اليوم الأول في المدرسة، أو بما مرا به وهما يوبخان؟ ماذا لو أنك كنت قادراً على السفر عبر الزمن وإنفاق ساعات وساعات تتحدث مع الطفل الذي كبر ليكون أباك، أو الطفلة التي كبرت فصارت أمك؟

ربما يكون هذا أهم ما في العملية، حيث يعلمنا أن ننظر إلى والدينا كأرواح ضعيفة ونتوصل من خلال ذلك إلى فهمهما فهما جديدا. ونشعر بعد ذلك، بأننا قادرون على سماحهم، وسماح أنفسنا على الأخطاء التي هي جزء من طبيعتنا البشرية.(متذكرين بأننا نبكي والدينا الساكنان فينا). ولابد أن يمر طريق الخروج من ذات قديمة إلى ذات إيجابية جديدة بمرحلة الفهم والتسامح.

أمي وأبي كانا طفلين صغيرين ذات يومٍ أيضاً

يأتي السحر في هذا الجزء من العملية من الرؤية بمنظور كلي جديد. فأنت تسمح لنفسك بنقل وجهة نظرك وترى نفسك مع والديك قبل حدوث أي شيء بينهما وبينك.

إنها علاقة نظيفة وأمينة يمكن أن توصل إلى حقيقة عميقة. نوع من الحقيقة أبعد من فهم عقولنا العادية. إنها حقيقة منطلقة من قلوبنا ومن أرواحنا التي تصرخ راغبة في التحرر من أخطاء الماضي.

ما الذي تود معرفته أكثر من غيره؟ أي من تقاليد العائلة يمكن أن يكون التخلص منها أمر رائع؟ هل هي تلك العلاقات التي تذوب دائما، أو أنك وعائلتك لستا جيدين في الاعتراف بالمشاعر؟ فكر في شيء سيكون دافعا لك كي تستمر في الحديث.

قم بالتدريب التالي عندما تتأكد بأن أحداً لن يزعجك، وليس عليك أن تغادر فجأة. اسمح بثلاثين دقيقة على الأقل. ويفضل ساعة كاملة، حتى تشعر بفاعلية ذلك. فقد وجد العديد من الناس أنه من المفيد أن يسجلوا ما يحدث على شريط ثم يديرونه لأنفسهم وعيونهم مغلقة. كما أن الموسيقى الهادئة في الخلفية أمر مفيد أيضاً لراحة أجسامنا وعقولنا.

الاستماع من اجل الفهم

تخيل بأنك تعود إلى ملاذك، مكان ذو طبيعة رائعة. شاهد نفسك هناك والشمس تشرق. كما لو أنك قادر على الشعور بنفسك وأنت تتدفأ بالشمس المشرقة. ربما يكون هناك نسيما خفيفا من حولك. أنت تشم، وتدرك روعة الجو الطازج، برائحة الزهور. تشعر بأنك مسترخي ومرتاح تماما.

تشعر بأنك مرتاح جداً، وآمن وفي سلام مع نفسك. تمشي في المكان وتجد شجرة تجلس إلى جانبها.العشب حولك ناعم بشكل رائع. خذ بضعة أنفاس عميقة، لتزيد من استرخاءك. ومن عمرك الحالي، عد بنفسك الآن إلى الوراء سنوات، حتى تشعر بنفسك طفلا في عمر قريب من الثانية عشرة أو الثالثة عشرة. هل تتذكر كيف كان شكلك في ذلك الوقت؟ هل كن لديك فضول ومستعد لتعلم المزيد عن الحياة. أنت ترى الآن ظهور طفل آخر. فتاة في الثانية عشرة أو الثالثة عشرة أيضاً. تجلس إلى جانبك وتعرف مباشرة أنها أمك عندما كانت طفلة.

تنفقان الدقيقتين الأوليتين في النظر إلى بعضكما فقط.اسمح لتفكيرك الناقد أن يهدأ. ثم، أبدأ في عقلك بالحديث إلى هذه الفتاة، وقل لها بأنه لا داعي للخوف منك. اجعلها تشعر بالراحة. أنت ترغب بمعرفة المزيد عن طفولتها. وبمجرد شعورك بوجود ثقة بينكما، اطرح سؤالك الأول: كيف كانت نشأتك؟ ربما تجيب بمصطلحات عامة، شجعها بطرح أسئلة محددة. «متى شعرت بالخوف من أمك وأبيك؟» «كيف كانا يعاملانك؟» استمع لها عن قرب وهي تجيبك.

اطرح سؤالا آخر عندما تكون جاهزا. استمع، مرة أخرى لجوابها. استمر بطرح عدد من الأسئلة التي ترغب فيها. تأكد من أنك تغطي أنماط السلوك التي تبينتها بالفعل مما يصدر عنها.

قم بهذا التدريب، الآن أو في جلسة أخرى مع والدك أو أي شخص آخر ممن كانوا مهمين في نشأتك وتعلمت منهم أنماطاً سلوكية.

عندما فعلت هذا لأول مرة، كنت شكاك. كنت أقول: كلا، هذه كذبة. ورفضت التدريب بكل معنى الكلمة. واعتقدت بأن أحداً لابد أن يكون قد أضاع الخريطة بشكل حقيقي حتى يأتي بمثل هذا. كنت قادرا على رؤية الحاجة لإدراج أنماطي. وربما استطعت التعبير عن استيائي القديم المتعلق بطريقة نشأتي بسهولة. ولكنني الآن وهنا، كنت، رجلا متعلما، أتخيل الحديث مع الطفلة التي كبرت لتصبح أمي. فيما كان الرجل عندما حلم بذلك؟ شكرا للسماوات أن أحد لم يكن يراقبني!

وبالقيام بهذا العمل في ملاذ عقلي، بدأت أحصل على إجابات - من أمي الطفلة- لأسئلة علقتها طويلا. كنت أود معرفة أصول قلق أمي العام، التشكيلة الحرة من التدفق الذي يمكن أن يرتبط بأي سبب عابر، بغض النظر عن مدى عدم عدالته. من أين أتى هذا؟ لقد قالت بأن أباها كان مقامراً، ومدمن رهان سباق خيل وكانت الأسرة تعيش في خوف دائم من خسارة كل شيء. وبالوصول إلى ما هو أعمق، سألتها لماذا هي دائما تبدو قلقة من أفكار الآخرين؟ فقالت، بأن والدتها كانت مهتمة برأي الناس، وكانت

جدتي غير واثقة من مكانتها في المجتمع مطلقا ومررت هذا إلى أمي. فكان على الفتاة الصغيرة، التي هي أمي، أن تأخذ موافقة أمها على ما ترتدي قبل الخروج للعب مع أصدقائها وكانت جملة مثل: «لا يمكن أن تخرجي بهذه الملابس! » واحد من تعبيرات أمها المعتادة، بالإضافة إلى «ماذا سيقول الجيران؟». حتى الستائر كان لا بد أن تتلائم مع الأعراف المحلية. فكانت مقولة: «فكري في مظهرك» جملة تسمع كل يوم. ولم تستطع أمي أن تكون نفسها مطلقا، بل كان عليها أن تجعل من نفسها مجرد فكرة شخص آخر لما ينبغي عليها أن تكون. ولا عجب أن أصبحت أنا «تيم» أثناء مراهقتي ثائرا، ورميت جميع تلك الدروس بعيدا لأربح أي شعور بهويتي الخاصة.

كنت مهتما بشكل خاص بتقليد العائلة في مجال الذنب. حدثتني أمي في هذا الحوار الخيالي، عن كيف كانت تلام وهي طفلة على كل شيء. وكيف كان متوقع منها أن تعرف ما الذي يجب عمله، لكونها الكبرى. فقد كان أبوها يعمل بعيداً معظم الوقت، وهو ما جعل أمها تشعر بأنها وحيدة وموجوعة في الغالب، وصارت تعبر عن إحباطها لأمي. وكبرت أمي تترقب الوابل التالي من اللوم. فكانت كبش الفدا، وتحولت بشكل محتوم لأن تكون غير المطيعة، «إذا أنت رأيتني هكذا، فهكذا سأصبح» قال لها عقلها الصغير. وبدأت أشعر بعد ذلك برقة حقيقية تجاه تلك الطفلة الضعيفة التي كبرت وأصبحت أمي.

أنا نفسي لدي قضايا كبرى حول كوني مهجور ونتيجة لذلك كبرت وتعلمت أن أكون معتمدا على ذاتي تماما. «لا أحتاج إلى أي أحد». أعرف بأن أمي، مثلي، لديها اتجاه متناقض بخصوص الدخول في علاقة. وبدأت أسبر بلطف هذه المنطقة المعقدة. ولو استطعت سؤال الطفلة التي بداخلها عن شعورها نحو الناس، ربما يجيب ذلك على بعض من ارتباكي المتعلق بحقيقة حجم احتياجي أو اعتمادي تحت الواثق في الظاهر؟ لقد أخبرتني بأنها لم تكن تشعر بالأمان مطلقا. ورغم أن والداها بقيا معا، إلا أن أحداً منهما لم يكن متواجدا لها بشكل حقيقي. ولم ينجحا في ملأ الفراغ الذي بداخلها. كما حدثتني، في هذا العالم الخيالي، حول قضاؤها ليلة بعد أخرى تبكي نفسها حتى تنام أثناء خروجهما

وتركهما لها. وكيف كان والداها مهتمان فيما يخص مظهرها أكثر من أحاديثها أو مشاعرها. هزتني قصتها، وشعرت في وقت من الأوقات بأنني أعيش بداخل ماضيها بشكل حقيقي.

أما أبي فقد أكد في بعض المناسبات القليلة التي سألته فيها شخصيا، بأنه عاش طفولة مثالية. وكان معظم الناس يجدونه سهل الصحبة والمعرفة بشكل كبير، ولم تكن لديه أية شكوى من أحد. ولكنه إذا سخن فسيعبر عن أكثر الأمور صحة بملاحظات لا تطاق وبلا حكمة، الأمر الذي حولني إلى مجنون وبات خليج ضخم يفصلنا عن بعضنا في مرحلتي الطفولة والبلوغ. كيف كان «الجناح الأيسر»، «اليساريين المعتوهين» يحاولون حكم البلد وكيف بحق الشيطان كانوا جزء من حفلة العشاء المفضلة لديه. كنت أريد أن أعرف كيف أصبح تفكيره إما أسود، وإما أبيض بصورة متطرفة.

بالحديث مع طفله الخيالي ذي الاثني عشر عاما، عرفت الألم الذي لم يتمكن إظهاره قط ولا مجرد الحديث عنه. فقد كان والده موظفاً رفيع المنزلة في البحرية. وكان يقود آلافاً من الناس. وعندما جاء الأميرال إلى البيت، جرى إلى بيته مثل الخروف. وكطفل، لم يسأل والدي قائد والده. وعلى العشاء كان عليه أن يجلس إلى المائدة ويستمع إلى والده يصرح عما كان خطأ في العالم- حب سلبي، بشكل محتوم! وبتقليد والده لكي يكسب حبه، أصبح والدي صارم في معتقداته.

طلبت من الطفل ذي الاثني عشر عاما أن يحدثني عن شعوره في بيته، وأراني أخيرا ضعفه من الداخل. شعرت بألمه ووجدته كما لم أفعل مثل ذلك من قبل. مرت أوقات كان يبكي فيها نفسه حتى ينام. وأوقات كان يضرب ويصرخ في وجهه، وأوقات أخرى كان عليه أن يكون «شجاعا» ويحبس مشاعره. رأيت جانباً منه لم أفكر قط في وجوده، وتغيرت علاقتنا بشكل كبير وهو لا يزال على قيد الحياة.

قال العديد من الناس ممن تحدثت معهم بأن ذلك قد غير نظرتهم لآبائهم وأمهاتهم، حتى لو لم يكونوا أحياء. تم شفاءهم من الماضي وتحرروا جميعا ليمضوا في طرقهم الخاصة.

ولكن هل هذا صحيح؟

ما الذي يحدث خلال هذا التدريب؟ هل نرى الحقيقة؟ ربما لا نعرف مطلقا على وجه التأكيد ما إذا كنا واجدين الحقيقة أم لا في هذا العالم الخيالي. هل يشكل فرقا إذا كانت الحقيقة موضوعية أولم تكن؟ مغزى هذا العمل هو أن تبرر نهايته الطرق المسلوكة، والنهاية هي الوصول إلى حقيقتنا الانفعالية. إنها حقيقة أبعد من فهمنا المعتاد، حقيقة تسمح لماضينا بالاستقرار بحيث نستطيع أن نعيش الحاضر.

الدفاع عن والدينا

كانت «ليزا ينجر» وأخوها «مايك»، الذين أسسا معهد «هوفمان» في إيطاليا، يتحدثان ذات يوم عن خبرتهما في هذا العمل لفهم الوالدين و «الدفاع» عنهما. ووجدا وقت بعد آخر أنهما قد توصلا إلى نفس الحقيقة الانفعالية أثناء النظر في طفولة كل من والديهما، رغم أن المشاهد الحقيقية لم تكن نفسها. فقد رأى كل منهما والده وهو يشعر بأنه صغير، وبلا قيمة مقارنة بأختيه الكبيرتين، وكانا قادرين على التعاطف مع ألمه. ولكنهما تعرضا في أحد الأمثلة إلى تشابه غير عادي.

عاشت «ليزا» حواراً خيالياً بين طفلة أمها والطفولة التي عاشتها. كانت تود أن تعرف بشكل خاص كيف طورت أمها أنماطها المتعلقة بالشعور بأنها مبعدة. وما «رأته» هو أن أمها كانت تحاول لفت انتباه والدها، المحلل «الينغي»، مرة تلو الأخرى أثناء جلوسه على معقده الوثير الكبير. وكانت تلك مهمة يائسة، مع غيابه في أوراقه العلمية. سألت «مايك» ما الذي وجده بخصوص نمط الشعور بالإبعاد. فقد سبق أن أجرى حواراً منذ بضعة شهور، وتوصل إلى نفس صورة والدته وهي تحاول الحديث مع والدها الجالس في المقعد الكبير الوثير، ولم تكن تحصل على رد. وعندما سألا أمهما عن الأمر، تعجبت وقالت بأن ذلك هو ما حدث تماما. فقد كان والدها يعود إلى البيت كل يوم ويتناول عمله الورقي في حقيبته ويجلس خلفها في مقعد احمر. ولم تكن تستطيع الحصول على جواب منه.

وبعد عامين، كانا يدرسان مقرراً معا. وعند نقطة كانا يشرحان فيها كيفية عمل هذا الحوار، وقفت سيدة في الخمسينات من عمرها وصاحت بشكل مثير، الآن عرفت لماذا جاء ولدي وطلب مني لوحة رسمتها وأنا طفلة.

- «ماذا تقصدين؟» سألت «ليزا».

- عندما عاد «باولو» إلى البيت بعد انتهائه من العمل على عملية «هوفمان» سألني عما إذا كان لدي صورة لكلب فوق سريري عندما كنت فتاة صغيرة، ونسيت كل ذلك، ولكن، نعم، كانت هناك صورة لكلب، «س.ت برنارد» الجميل، طوال فترة نشأتي. فسألته كيف عرف ذلك، ورد علي قائلا وهو يبتسم:إنه مجرد شيء خطر ببالي.

عند تلك النقطة، قالت ليزا: «كان الجميع يستمع مندهشا. وكانوا مسرورين بعد ذلك وهم يقبلون على عمل «التخيل» ويغادرون الشك الذي شعروا به».

حوار مع الوالدين

تناول بعض من أنماطك التي سبق وأن أعدتها إلى أحد والديك. وإذا كانت أنماطاً ذات طاقة قديمة كبيرة مرتبطة بها، تأكد من أنك قادر على التعبير عن الشحنة بضرب مخدة أو الصراخ، أو الجري، أو الرقص. وعندما تشعر بأنك قد تخلصت من الشحنة، أختر وقتا هادئا ومكاناً آمناً. واختر واحداً من الوالدين أو مقدمي الرعاية.

ابدأ بإرخاء جسدك، وخذ بضعة أنفاس عميقة، وتخيل نفسك واقفا في المصعد وأنت تمضي سبعة مستويات إلى الأسفل. يتوقف المصعد، وتفتح الأبواب، وتجد نفسك إلى الوراء في مملكة سن الثانية عشرة تقريبا. تمشي في المكان وتصل إلى شجرة مفضلة لديك، تجلس هناك وترخي نفسك.

تخيل بأن طفل أمك أو أبوك البالغ من العمر اثني عشر سنة بالقرب منك. ادعوه ليجلس في مقابل طفلك، هناك في عالمك، وابدأ بطرح أسئلة بالتدريج وبطريقة منفتحة جدا. كن حذر بالا تجعله يدافع عن نفسه. أخبره بأنك هنا لتعرف، ولتفهم، وليس

لتلوم. استمع إلى ما يقول. وإذا شعرت بأنك تخترع الأمر، استمع على أية حال، وعندما تنتهي، اكتب ما سمعت. فقد لا يكون ما «وجدته» ملموسا إلا عندما تقرأه ثانية. دع الحقيقة الانفعالية تربطك بضعفك وحقيقة أنه قد تعلم أن يتصرف بالطريقة التي تصرف بها لسبب ما. ولم يكن لديه خيار حينما كان طفل.

من خلال عقد هذه المحادثة مع والدك «الطفل»، تصل إلى مستوى جديد من الفهم المخلص لنفسك ولأنماط عائلتك. وتستطيع عند هذا المستوى فك رموز الماضي من خلال رؤيتهم كمخلوقات ضعيفة. كما تهدأ نار الغضب التي اشتعلت في مرحلة التعبير.

يحدث الشفاء الذي يأتي من هذه المرحلة من العمل بشكل لطيف وعميق. أنت تطبق نوعاً من علم الآثار النفسي، حيث تحفر في نفسك للبحث عن الآثار اللطيفة، وعندما تنهي البحث، تكون في وضع يسمح لك بالانتقال إلى المرحلة التالية، والتي هي التسامح الحقيقي. هناك أنت تجري «جراحة نفسية» ناعمة في قلبك وترتبط بصورة أكثر شمولية بذاتك الروحية.

لقد رهفت نفسك لكي تشفى وتتحرك إلى الأمام.

الفصل السادس

تحقيق السلام والتحرك إلى الأمام

«ليس هناك سوى حرية واحدة، أن يضع المرء نفسه أمام الموت مباشرة، وسيكون كل شيء ممكن، بعد ذلك».

(ألبير كامو)

يسمح لك بفهم حقيقة وهي أنه لم يكن أمام والديك ولا أمامك خيار فيما تعلمته انفعاليا،إلا أن تبلغ مكاناً حنونا من القبول. وهذا جزء مهم من رحلة التسامح، ولكن ليس نهاية الطريق.عليك أن تذهب إلى أبعد من ذلك في قلبك إذا أردت أن تقابلهما على مستوى متساو، فيما سماه الصوفي الرومي، «مجال ما وراء الصح والخطأ».

ولهذا، فإن الخطوة التالية من العملية، هي التحرك إلى التسامح الحقيقي مع التعاطف. لماذا؟ الهدف الكلي هو أن ترى الناس أشخاصاً متساوين وأن تخلص نفسك من التشبث بالماضي. فلا يعد الوالدان، والراعون والرموز الأخرى من الماضي قادرون على أن يسيطروا على ردود أفعالنا في الحاضر. تذكر، بأن هذا كله في عمل عقلنا الداخلي. فالصورة التي تعلمت من خلالها رؤية والديك ومن كان يرعاك تصبح قالباً للطريقة التي تنظر بها إلى الأشخاص الآخرين المهمين في حياتك. فربما تكون قد التصقت بالخوف والاستياء أو الارتداد نحو والديك. وعندما تكون قادراً على قطع الروابط السلبية التي تربطك بهما، فأنت تحررهما وتحرر نفسك من ردود الأفعال القديمة، البالية. ونتيجة لذلك، ستكون قادرا بشكل حقيقي، على البدء بعيش حياتك من أجلك، حرا مما يثقلك. وستكون قادرا على إحداث تغييرات عميقة في جوهر وجودك وفي كل جانب من جوانب حياتك.

يعني التسامح طي فصل والتحرك إلى الأمام

طقوس التسامح

لنصل إلى هذه المرحلة، حيث تصل إلى مستوى عميق من التعاطف، تحتاج إلى القيام بشيء خارج نطاق ما هو عادي. تحتاج إلى طقوس لتتحرك من عالمك اليومي إلى عالم تتحرك فيه إلى مستوى أكثر عمقا من الوعي وبعمل ذلك، تطبع في ذهنك ذاكرة قوية بأن الماضي قد انتهى وليس عليك أن تعود إليه مرة بعد مرة. لقد انتهى، وتستطيع أن تغادره بقلب نظيف.

تحتاج إلى أن تمنح نفسك فرصة لتقول وداعا للجانب المظلم أو السلبي من والديك. هذا هو الجانب الذي سبب لك الجرح والإذلال، والألم، بسبب جروحهما الخاصة، الموروثة من نشأتهما. تستطيع في هذا الوقت أيضاً أن تمارس الإجلال والاحترام لذات والديك الروحية، بحيث يجدان السلام في روحيهما. ويمكنك، بالطبع، أن تستخدم طقوسا الأسى هذه لوالديك أو من قاموا بتربيتك من المتوفين، وتلجأ إلى وقف أية قضايا غير محلولة.

يمكن أن تفعل ذلك بعدد من الطرق. لعل أكثرها فاعلية، أن تشعل شمعة لكل منهما، وتتخيل بأنك تتحدث إليهما من أعماق قلبك. وتسامحهما على كل ما حدث في الماضي، افعل ذلك في مساحة تعتبرها مقدسة، سواء جزء من البيت، أو في كنيسة، أو في جمال الطبيعة. اجمع صورة أو اثنتين لكل والد من والديك، وتذكار منهما، كقطعة من الجواهر، أو كتاب مفضل، أو رسالة أرسلوها لك. رتبها أمامك، كما لو أنك تصنع مذبحا، إلى جانب الشمعة. اجلس براحة واسمح لنفسك بالتأمل لبضعة دقائق، انظر إلى أشياءهما وتذكر كل ما فعلاه في حياتهما. وتأكد من أنك تسمع انجازاتهما الايجابية، بالإضافة إلى ما يمكن أن يكونا قد عانوا منه في حياتهما. مشيرا إلى بعض إسهاماتهما التي تلقيتها والتي خدمتك جيدا.

نشجعك متى ما أنجزت هذا العمل الداخلي على زيارة والديك شخصيا وعلى

التعبير عن حبك نحوهما بصورة غير مشروطة. فقد تكون تلك هي المرة الأولى في حياتهما أو في حياتك التي يقال فيها مثل هذا الكلام، وتتوفر فرصة لتكوين ذكرى انفعالية قوية. ويكون هذا الشفاء ذا طبيعة روحية، لأن مثل هذا الإحساس العميق يمكن من الترابط بحيث يحدث تطهيرا قويا.

لم تعد سجيناً

هل سمعت ذات مرة الأغنية التي تقول:

كل جيل من قبله يلوم
و تدق إحباطاته بابك
اعلم بأنني سجين
بكل ما جعله والدي عزيز
اعرف ولكني أسير
بآماله ومخاوفه
أتمنى إخباره، لو أستطيع
في سنوات حياته
فالوقت المتأخر جداً يكون،
عندما نموت
لنعترف بأننا لم نتلاق بالعيون

«ميك وميشانيس» (سنوات الحياة)

لقد سمعت هذه الأغنية مرات عديدة من قبل، وفي يوم من الأيام، وأنا أقوم بأعمال في المنزل واستمع إلى الراديو في الخلفية، فاجئني معنى الكلمات. وكانت جميلة بشكل رائع وتلمس القلوب. ذكرتني بكيف نعيش عميان. ولا نتبين حاجتنا إلى أن نتطهر إلا متأخرين جدا. سألت نفسي حينها: لو مات والدي قبل أن أعلن السلام معه؟ بماذا سأشعر بقية حياتي، وكيف سأعيش مع جروح قديمة ومخاوف لاتزال عالقة في الهواء؟ ماذا لو أن أطفالي كبروا وهم حاملين لطاقة قديمة من الجرح واللوم؟

فأنا عندما أنهيت الجامعة، تركت البلاد دون أن أقول وداعا لوالدي ودون أن اشكرهما على تعليمي. وعملت في سلسلة من الأعمال المنتهية التي لابد أن تكون قد ضايقتهما بشدة. ومضت سنوات لم أزرهما فيها، أو حتى أهاتفهما أو أسأل عنهما واعرفهما أخباري. كان لايزال هناك طفل ضحية في داخلي يصرخ مرة أخرى: «انظر كيف تحب ذلك».

عندما نتصرف بوعي أو بغير وعي كي ننال من والدينا، ننتهي بإيذاء أنفسنا. الرغبة في الانتقام والتضحية دائما حيوان غريب الشكل ذا رأسين، احد الرأسيين يعود ليضرب نفسه. شعرت، بالطبع، بعدم الرضى انفعاليا، وفكريا، وروحيا، بسبب تلك الأعمال. وكنت ابكي من كوني «لهب الشعلة» الذي ربما نكونه كما قال «جورج برنادشو».

لم يكن سماح والدي تصرف طيب بالنسبة لهما فقط، بل ولنفسي أيضاً. كنت أريد رمي الماضي وراءي واختيار حياة ناضجة مليئة بالاستجابات الجديدة والمثيرة بدلا من الاستمرار في طريقتي القديمة والرثة في ممارسة الأمور.

وبعد سنوات مديدة والعديد من الأعمال البغيضة، قمت بإجراء ترتيبات السفر والعودة ونشر السلام مع والدي.

قابلت والدي في أول الأمر على حافة بحيرة «سيربينتين» في «هايدبارك لندن»، وهو مكان يحمل لي العديد من ذكريات الطفولة الحلوة.

وبعد دقائق معدودة قضيناها ممسكين ببعضنا، جررت كرسي نحو والدي وطلبت منه يديه. فنظر إلى مندهشا، وهو يمنحني إياها، وحملتها بين يدي. ثم نظرت إليه في عينيه وقلت، بهدوء ولكن بالوضوح الكافي حتى يسمعني، كلمات من أعماق قلبي: «أبي، أريد فقط أن أقول لك، إنني احبك! » وبدى وكأنه لم يفهم ما يجري في البداية، لكني بعد ذلك شاهدت تعبيرات وجهة تتغير وتنبسط أساريره. وترقرقت دمعة في عينيه ليس فقط لما يسمعه من كلمات لم تدر بيننا من قبل، بل لشعور قلبي الذي جعلها ممكنة.

اهتز والدي، بحيث لم يعد قادرا على قول أي شيء لفترة من الزمن، ولكنه نظر إلي عن قرب بعد ذلك، وشد على يدي وقال: «أنا أنا أحبك أيضاً، مثلما كنت دائما».

لقد فعلت ذلك لنفسي بالطبع، وعيوني هي التي اغرورقت بالدموع. وها نحن رجلان بالغان في مركز مدينة كبيرة، يبكيان. وسنوات من سوء الفهم كانت تغسل في تلك اللحظة.

تغيرت علاقتنا بشكل درامي منذ ذلك اليوم. وكلما زرته أو هاتفته تمتد أحاديثنا التي كانت لا تتجاوز موضوعين أو ثلاثة من المواضيع الآمنة (الأخبار، والأفلام وأسعار العقارات). ونمت بيننا صداقة شخصين يتشاركان أقوى تشابه جسدي، وثقل كامل من الأنماط السلوكية الموروثة.

لا تغلق الأمر إذا أنت أردت التصفية، تذكر أنه «سيكون متأخرا جدا، عندما نموت، أن نعترف بأننا لم نتلاق بالعيون».

كلمة تحذير

إذا كنت تشعر بأن لديك أشياء باقية تتطلب المعالجة مع والديك، كن حذر جدا من فعل ذلك مباشرة. فإذا ذهبت لهما، اذهب بصحبة رسالة محبة. فعادة ما يكون الأشخاص الذين اخبروا والديهم عما عانوه في طفولتهم، يتعرضون للجرح ثانية. فآباءهم وأمهاتهم لا يرغبون في الاعتراف بما ارتكبوه من أخطاء، ولهذا هم إما ينكرونها بالكامل، أو يعترفون بها، ويقولون عبارة مثل: نعم، لقد كنت تستحق ذلك لأنك كنت طفلا كريها بصورة مطلقة.

ستكون الاستجابة الصحية للوالدين الاعتراف بالأخطاء والاعتذار. فإذا جاء طفلك واتهمك بأمر ما، أو طلب منك توضيحا حول ما حدث، قل- إذا كان ذلك صحيحا - بأنك قد ارتكبت خطأ ولكن لم تكن تقصد إلحاق أي أذى به. دع أولادك يرونك بشرا لديه مشاعر. لقد اجتهدنا جميعا وجربنا أفضل ما لدينا لنكون والدين ولا نزال نتعلم.

الأمومة أو الأبوة قضية حساسة جدا في هذا المجتمع. وربما تبدو الإشارة إلى طفولة أقل سعادة، كما لو أنها اتهام والديك بالأذى. تعامل بحذر هنا. فالمجتمع الكبير يرفض الاعتراف بأنه من الممكن أن يكون قد أساء معاملة أطفاله.

مقاد بالغيظ

كان لدى «جرانت» قدر ضخم من الغضب في داخله. وكان النمط الوحيد الذي جاء بكل سلوكه هو «الغيظ». وعندما قابلته لأول مرة، كان وجهه درجة مزرقة من الاحمرار- من أثر ضرب-. كما كان رجل ضخم الحجم، حسن النية، يخافه معظم الناس ويتجنبونه، وكانت عيناه تنقل رسالة تقول: «لا تضايقونني»، بينما يبدو جسده على الدوام، كما لو أنه على استعداد للضرب.

عندما كان «جرانت» طفلا، كان والده يلتقطه من على الأرض بعنف، ويعتبره التفاحة الفاسدة في العائلة. ويتلقى اللوم على كل ما يحدث من خطأ. ويضربه كل ليلة بالحزام لتعزيز الرسالة. فتشكل اتجاهه نحو العالم ليحمي نفسه، ويوم بعد يوم، صار لا يحمي نفسه بدنيا فقط، بل من التعرض إلى جرح قلبه أيضاً. فكان وحيدا، ورجل حام لنفسه في الأربعين.

لم ير «جرانيت» والده لأربع عشرة سنة، بعد مشاجرة عنيفة. ورغم أنهما لم يكونا قريبين من بعضهما قط، تصادقا ذات مرة صداقة بناءة أسسا على أثرها شركة لتحقيق بعض المكاسب المالية. وشعر «جرانت» في فترة من الفترات، بأن والده يتقاضى مرتبا مرتفعا جدا، بينما يعتقد ابنه بأنه لم يشارك في العمل بشكل فعال. كما شعر «جرانت» بأنه لا يستفيد، وطلب من والده أن يتقاضى اقل. فقال له والده: «كلا، أيها الوغد، الناكر للجميل. فأنت لاشيء بدوني». وفقد «جرانت» سيطرته على الموقف ورمى والده ببعض الألفاظ، وطرده طالبا منه أن يترك المكتب ويذهب إلى الجحيم، وفعل الأب، ثم توجه إلى البنك مباشرة، وسحب كل الرصيد ولم يقل كلمة واحدة لابنه بعد ذلك.

والآن، وبعد أربعة عشرة سنة، راح دائرة أصدقاء «جرانت» يشجعونه على إصلاح الأمر مع والده. وجميعهم مشتركون في جماعة مساندة النمو الشخصي حيث يلتقون مرتين في الشهر. ويتجنب «جرانت» الحديث في هذا الموضوع، ويتملص منه. ولكن كان أصدقاؤه قادرون على رؤية مدى احتياجه إلى كسر السلاسل التي لاتزال تربطه بوالده، ورغم أنهم لم يتحدثوا، ولم يتقابلوا، ولا حتى رأى أحدهما الآخر. إلا أن تلك السلاسل قد نشأت من الكره والغيظ وكانت تجر بقوة حياة «جرانت» إلي أسفل وأسفل.

وأخيراً سمع «جرانت» الحقيقة عندما قال له أحد أصدقائه: «لن تصبح حراً أبدا ما لم تكن قادرا على منح والدك حباً غير مشروط وتغفر له ما فعله بك. وحتى تفعل ذلك، ستكون مكبلا بالماضي. تلتقط الذكريات القديمة، لتشعر بكل ما هو سيء».

هاتف «جرانت» والدته، وليس والده، وأخبرها بأنه سيأتي، ولكن طلب منها ألا تقول لوالده الآن. فلم يكن يريد أن يكون لوالده حق الاعتراض على زيارته قبل أن تتوفر فرصة لتوضيح تغير الأمور. وقاد سيارته إلى بيت والده في يوم شتوي بارد وكان قلبه يدق طوال الطريق.

دخل «جرانت» البيت في صباح يوم السبت بينما كان والده يقرأ الجريدة. «حسنا، حسنا، حسنا» قال والده. «انظروا بماذا جاءت القطة».

جلس «جرانت» على الكرسي القريب من والده ونظر إلى عينيه برقة.

«أبي، أنا لست هنا لأجادل. أريد أن أقول لك بأني آسف على كل جرح تسببت فيه لك. وأود أن أقول بأنني رغم كل ما حدث بيننا في الماضي، أحبك!»

– «ماذا؟»

«أحبك»

صمت الأب، وأخذ نفسا عميقا:

- يا إلهي، لا أدري يا «جرانت» ماذا أقول لك. ما الذي حدث لك؟

- بدأت اشعر يا أبي بأن الحياة قصيرة جدا أمامنا ولا تحتمل أن نظل أعداء. أردت أن أتصالح معك. وأنا واضح، من ناحيتي، لقد ارتكبت بعض الأخطاء، وتصرفت من منطلق غضب وأطلب منك أن تتفهم ذلك، وأن تجد لي مكان في قلبك وتسامحني.

نظر والده إليه وانزلقت الدموع من عينيه.

- «أوه، يا الله، ليس لديك فكرة يا «جرانت» ماذا يعني ذلك بالنسبة لي. لقد انتظرت هذا اليوم طويلا». ثم بدأت الدموع في السيل على خديه. وسحب «جرانت» كرسيه إلى مكان أقرب وحضن الرجل الكبير، الذي هو والده، وانضم إليه في البكاء.

جاء «جرانت» وأخبرني بأنه منذ تلك اللحظة، شعر بأنه حر كما لم يكن من قبل. صار وجهه صحي المزاج ونظرة عينيه أكثر رقة. لابد أن شيئا عميقا قد تحول، ولهذا لم يعد الناس يخافون منه. فقد قال: «يداعبني شريكي الآخر في العمل بأنه من الممكن أن أكون ناعما جدا، إلا أن ذلك يناسبني».

نشر السلام مع الآخرين في حياتك

إذا أنت شعرت بأنه من الممكن أن تمسك بقضية غير محلولة من القضايا التي لا تزال تسبب لك الظلم أو المرارة، فمن المهم أن تجري بعض أنواع الطقوس التي تساعدك على وضع ذلك بشكل مستقر. وربما تريد أن تفعل هذا وحدك، أو مع شخص تثق به، ممن يمكن أن يشهد على استعدادك لترك الماضي.

ويمكن أن يصلح الطقس الذي نستخدمه للوالدين لأي شخص في حياتك تحتاج إلى سماحه. اخرج إلى الطبيعة واختر شجرة أو شخصاً رمزياً ميتاً، أو قل وداعا لعلاقة أو وضعا ترغب في عقد السلام معه. تستطيع أن تخفي تحته ما يرمز إلى استعدادك لحل أي صراع انفعالي، أو لإحلال وردة في قاعدة الشجرة. وتستطيع بشكل آخر أن تشعل شمعة في البيت. ومهما كان اختيارك لما تفعل، تخيل بأنك تتحدث إلى روح ذلك الشخص الذي تشعر تجاهه بالعدوانية، واسمح لمشاعرك أن تظهر على السطح. ويمكنك ذلك بأن تطرح الماضي جانبا. وإذا جاءت دموع، دعها تتدفق. فالدموع تسمح لنا بإطلاق ألمنا وتشجعنا على الشفاء. ضم شيئا ناعما إلى صدرك مثل مخدة أو ما شابه ذلك. لأن ذلك سيوفر لك راحة، وشيئاً تبكي فيه. وقد تجد نفسك في حاجة إلى الاهتزاز إلى الخلف والأمام، لتسمح لانفعالاتك أن تتحرك إلى أعلى من العمق في إطار جسدك وروحك.

عندما تشعر بأنك جاهز، اطلب من الشخص الذي تتمنى أن تعقد معه سلاماً السماح، إذا كان ذلك مناسبا، وأمنحه غفرانك. أعفيه من أي لوم، ثم اتركه، مادام هذا لا يؤذيه. فنحن من خلال توضيح هذا النوع من الاستعداد للسماح نستطيع في النهاية الاعتراف بشكل فكري وانفعالي بأن الوقت قد حان للتحرك إلى الأمام على درب حياتنا. إن ذلك يسمح لنا بعيش شعور ناضج من التعاطف مع أنفسنا ومع الآخرين. وبعد أن تنتهي من ذلك، اقطع عهداً على نفسك بشأن عيش حياتك في جو من الحب واحترام الذات من اليوم ولاحقا- وعد يعني لك شيئا، ووعد أنت ملتزم بتنفيذه.

يمكن أن تحدث الأمور غير العادية عندما نقوم بعمل طقسي مثل هذا، كما لو أن الحجاب بين العوالم المرئية وغير المرئية يصبح شفافا، وتحدث معجزات.

سمح لي تعلم السماح بإبطال مفعول الرسالة المتعلقة بضرورة أن أكون على حق. فقد كان أخي الأكبر «جيوستن» الشخص المسبب للمتاعب بشكل دائم. وكان لابد من إخراجه من السجن بضعة مرات، واسترداده ذات مرة من الهند بعد أن «فقد» جواز سفره، الذي ربما يكون قد باعه من أجل الحصول على المخدرات. كانت عائلتي

تخاف من مكالماته التي تعني كوارث أخرى في العادة. وأصبحت محبطا جدا منه وقلقاً من أن يسبب المشاكل لكل الأسرة، ولذا قررت قطع اتصالي به.

وشعرت، بعد سنوات، برغبة طاغية في عقد الصلح معه. وقلت في عقلي، أنه يستحق السماح، مهما فعل مادام هناك ما يجمعنا. فرغم كل شيء، كان هو الشخص الأقرب إلي- أخي الشقيق الوحيد. كنا «توأم أيرلندي» مع فارق عمري يقل عن العام. كان صوت بداخلي يقول: «هو طيب على علاته. فلا أنا قادر على محاكمته ولا أنا راغب في ذلك». وعندما قابلته ثانية، ولم أكن قد رأيته لسنوات عديدة، جعلته يعرف بالضبط ما الذي يجول في قلبي. وكنا قادرين على الحديث إلى بعضنا كما لم نفعل من قبل، واستطعنا أخيراً رمي الماضي وراءنا والعودة إلى حب بعضنا مرة أخرى.

مهمة لليوم

مع من تحتاج إلى التسامح؟ العشاق القدامى، أو الوالدين، أو المدرسين، أو أناس في حياتك، لعبت معهم دورا ترك نوعاً من الدين الكارمي؟ سيكون الوقت متأخرا جدا، بعد الموت، للتعامل مع ما لم ينته من الأعمال. ولهذا أفعل ذلك الآن.

اتخذ الخطوات التالية:

- كن على وعي بشكواك أولاً، ثم دون ما تشعر به من ألم قديم.
- إذا كنت تحتاج إلى بعض التعبير الجسدي عنه، ارقص، أو اصرخ. ثم تنفس بلطف وخفة متوجها إلى قلبك.
- تخيل ذلك الشخص طفلا صغيرا، واسأله كيف تعلم أن يكون مؤذياً أو غير طيب.
- استنبط طقسك للتعبير عن سماحك المتعاطف، واطلقه، وامضي في طلب السماح من الشخص،إذا كان ذلك مناسبا. وعوض عما حدث بينكما في الماضي. واكتشف المعنى الحقيقى لكلمة «الاتفاق».

سامح نفسك على أخطاء الماضي

تعلمنا أن نسامح الآخرين، ولكن عادة ما ننسى أن نسامح أنفسنا. القدرة على سماح أنفسنا هي واحدة من أكثر الهدايا ثمنا مما نستطيع أن نحصل عليه. جميعنا يرتكب أخطاء- وقد قال «اينشتين» الرجل: من لا يرتكب أخطاءً، لن يتعلم أي شيء جديد. وهكذا فإن سماح أنفسنا على تلك الأخطاء هو تحرير لذواتنا، نكون قادرين به على قطع خطوات جديدة في رحلتنا نحو النمو الداخلي.

في كل مرة تسامح نفسك فيها، تتعلم أن تحب نفسك وتقبلها بصورة أكبر.

ابدأ بفحص ما لا يزال يضايقك بشكل حقيقي. ولا يقصد بذلك الأمور الصغيرة التي تحدث في الحياة اليومية، بل تلك التي تندم على حدوثها، والتي يمكن أن تكون مصدر إزعاج وشعور بالذنب- يهدر الطاقة. وهو ما يعمل بعمق إذا ما شعرت بانفعالات متفجرة وأطلقتها. تأكد من أنك لن تخفي هذه الأمور بسهولة مرة أخرى. وإذا ما شعرت بأنك لا تستطيع عمل ذلك وحدك، أجله حتى تجد شخصا تثق فيه. وربما يكون هناك ما يبدو كالعار العظيم أو الخوف الشديد، ولذا أجرِ هذا التمرين بحذر وحساسية.

ضع قائمة بالأخطاء التي ارتكبتها وانتهي بكتابة: «سامحت نفسي» بعد كل بند. استخدم قصاصة منفصلة من الورق بحيث تستطيع حرقها بشكل طقوسي بعد ذلك.

الشعور بالذنب بسبب علاقة غرامية

تخفي «جين» منذ زمن ذنبا ناتجا من علاقة غرامية قصيرة مرت بها. فقد حدث ذلك عندما كان زوجها بعيدا لشهور عديدة، وشعرت بأنها وحيدة ومهملة. وأخذت عاطفتها، نتيجة لذلك، إلى خارج الزواج، ووجدت العودة أمراً صعباً. وفقدت احترامها لنفسها بسبب نقضها الوعود التي أقسمت على البر بها. ومنـذ أن

توصلت إلى سماح والديها أولاً تعلمت طاقة التسامح انفعاليا. وعرفت بأنها لا تستطيع الاستمرار في عقاب نفسها، ولهذا تحدثت عن هذا الأمر مع صديق متفهم لها. وشجعها صديقها على أن تنظر إلى الأمر على أنه خطأ يمكن أن تتعلم منه، وتسامح نفسها عليه ثم تتحرك إلى الأمام.

كتبت «جين» قصة غرامها منذ البداية حتى النهاية- وتبينت وهي تكتب بأنها كانت تبحث عن الحب، كما كانت وهي طفلة. وفي إحدى الليالي وعندما انتهت، التقطت القصة، وتناولت شالا كان قد أهداه لها الرجل ذات مرة، ونزلت إلى حديقتها. وأشعلت نارا، وأحرقت القصة. وهي تنظر إلى ألسنة اللهب، وتقول لنفسها: «لقد انتهى الأمر، وأنا أسامح نفسي»، ثم حفرت حفرة وأخفت الشال. ونظرت أخيراً إلى السماء وتبينت أنه لازال في الحياة الكثير مما ينتظرها.

تعلمنا أن نهجر الماضي بغفران أخطاء والدينا، وأحبائنا أخطاءنا الشخصية. ومنحنا أنفسنا بداية حياة جديدة. وأصبحنا قادرين الآن على الاستماع إلى حقيقة يومنا الحاضر، بدلا من الانقياد وراء الماضي.

نحن جاهزون الآن لفهم الفروق بين ذواتنا الانفعالية والعقلية والتصالح معها.

الفصل السابع

إنهاء المعركة بين انفعالاتك وأفكارك

«لا يستمر السلام إلا بين المتساوين»

(ودرو ويلسون)

بوصولك إلى هذه النقطة تكون قد تفحصت بجهد، الأنماط التي اكتسبتها أثناء نشأتك. وأصبحت واعياً بها، وعبرت عن نوع الشحنة القديمة التي حولها، ثم مضيت في تنظيف سجل الأحداث من خلال التسامح. لقد بدأت تعيش حياتك لنفسك، باستجابات مصممة للخطة الحاضرة، وليست بردود أفعال موضوعة في الماضي. لقد أنهيت العمل مع والديك. فما الذي تبقى من عمل؟ كي نعيش في الحاضر بإحساس عميق من السكينة الداخلية، نحتاج إلى النظر إلى أبعد من والدينا وخلفيتنا الأسرية. فرغم كل شيء، هناك قضايا معينة لا تتعلق بأحد سوانا.

آن الأوان للتقدم وفحص الصراع اليومي، ليس بينك وبين أي شخص آخر، ولكن بين جانبين مختلفين من عقلك- مشاعرك في مقابل تفكيرك. فإذا كانت هناك معركة محتدمة بين الاثنين، وحسمت هذه المعركة، ستعيش سلاماً عقلياً. وسيكون لديك أساس أقوى تبني عليه التغيرات اللاحقة في حياتك.

صورت هذه المعركة،عبر قرون عديدة، بطرق مختلفة- للمنطق مقابل الانفعال، إله الإغريق «أبولو» في مقابل «ديونيسيوس»، أو الرجل العاقل مقابل المرأة الحدسية. ويتولى «ديكارت» الحكم في بعض البلاد، فيقول: «أنا أفكر إذن أنا موجود». بينما يستجيب «ديكارت» في يومه الحديث بقوله: «أنت تفكر أكثر مما ينبغي، ولهذا لا

تستطيع أن تشعر!». كما أصبحت المناقشة برمتها مؤخرا أقرب إلى المقدمة، وانتشر الاهتمام بالتفكير الانفعالي انتشارا واسعا. وفي ضوء ما يتعلق بالنموذج الذي نستخدمه لفهم السلوك الإنساني، ونقصد به نموذج الرباعية بجوانب البقاء الأربعة الخاصة بها، نحن ننظر هنا إلى جزئين مبرمجين من العقل، ذواتنا الانفعالية وذواتنا الفكرية.

فكر في الأوضاع التالية وانظر إذا كان أي منها يبدو مألوفا بالنسبة لك.

ثلاثة مشاهد من الحياة اليومية

المشهد الأول

كنت على وشك الوقوف لتقديم عرض أمام أناس من شركتك. ولكن قبل أن تفعل ذلك مباشرة، تلاحظ أن قلبك تتسارع دقاته، والغرفة تمسي أكثر سخونة فجأة وأنك محتاج إلى شرب ماء. هذا بالإضافة إلى أنك قد تنبهت إلى وجود بعض الشد في عضلات ساقك، ورجليك التي تساعدانك على الهرب إذا ما أوشك النمر، سيفي الأسنان، على الانقضاض عليك وعضك.

انتظر لحظة! كيف يمكن أن يسود الخوف؟ وأنت تعرف مادتك تمام المعرفة. ليس من العدل أن يحدث لك ذلك، فأنت جيد فيما تفعل، في الحقيقة، بينما تبدو الآن كما لو أنك عصبي مستجد. وكما لو أن آلة الزمن قد أطلقت بسرعة إلى الوراء إلى فصل من فصول الكابوس ووقفت وحيدا تتلقى عقابك.

كان عقلك المنطقي المدرب جيدا يحضر لهذا العرض منذ أسابيع. وقد أعددت بعض الخرائط الجميلة والمخططات التي ستعجب هذا الجمهور المتخم. فكيف يمكن أن يخذلك جسدك بهذه الطريقة بعد ذلك؟

ليس جسدك الذي يفعل، بل هي انفعالاتك التي تقسرك. الراحتان المتعرقتان، والفم الجلدي هم نتيجة لاستجابة انفعالية، الخوف من رؤية الآخرين لك وانتقادهم إياك. ثم يبدأ الجزء العاقل منك يقول بشجاعة: أعرف إنني أستطيع أن أقوم بالمهمة.

ولكن ذلك لا يساعد، ولهذا فإن عقلك يأخذ في القسوة. وتبدأ في الحديث مع نفسك كبالغ نافذ الصبر يتوجه إلى طفل بقوله: «امسك نفسك، ولا تكن مثيرا للشفقة». ولكن حتى هذا لا يبدو نافعا. وتبدو أنت مستهلك بالخوف. ويصبح أمراً أن تلقى بأوراقك على الطرق إلى المنصة في غاية السوء. وعندما تواجه الجمهور أخيراً، يبدو عقلك وكأنه اندفع مذعوراً، فتجد نفسك تقرأ العناوين التي أمامك، إلا أنها لم تعد تعني لك أي معنى.

هذا الجمهور لا يريد أن ينتقدك، بل جاء ليسمعك لأنه يعرف أن لديك مهارات يتمنى الكثيرون امتلاكها. ولكن أصوات النقد التي بداخلك قد أصبحت أسوأ أعداءك.

المشهد الثاني

«اذهبي واتصلي به»، يتوسل إليك أصدقاؤك. «أنت تعرفين بأنه يحبك حقا. وأنت تحبينه، أليس كذلك؟»

تلك هي المشكلة، أنت تحبينه، ولهذا فإن الرهان أعلى. «ماذا لو اتصلت به وكان بارداً معي؟» ربما يعتقد بأنني يائسة حقا. ماذا لو قال لي بأنه لم يكن يريد الخروج معي؟ سأصبح أسوأ مما أنا عليه الآن، كلا الأفضل ألا أكلمه أولاً، وسأنتظر حتى يقوم هو بالحركة الأولى.

تقسرك انفعالاتك، مرة أخرى. وتخاف من الرفض بحيث لن تضع نفسك على خط النار. وتعذب نفسك ما بين رغبتك في الاتصال وبين عدم جرأتك . ولذلك تقول لنفسك بأنه من الأفضل أن تترك الأمور جميلة وآمنة، وتظل ملتصقا بمكانك الذي دائما أنت فيه.

المشهد الثالث

أنت الرئيس، وتواجه اجتماع فريق. وشركتك متقدمه بشكل جيد. وتشجع الناس

على أن يكونوا منفتحين وتضع الأمور فوق المائدة. ولكن وأنت تفكر في الاجتماع القادم، يمعن عقلك النظر في الناس الذين تعتقد بأنهم يريدون أن يحاولوا جرك إلى الوراء. نعم، أنت مقتنع بأنهم سيخلقون صراعاً ضدك. تتخيل كل المرارة التي يخزنونها منذ شهور. وهم في الغالب سينتقدونك لعدم صبرك، وتوقعك بأن الأمور لابد أن تسير دائما بطريقة معينة، وتتم في الأمس قبل اليوم. وأسلوبك في التواصل طريق واحد. «افعل ذلك لأنني قلت ذلك». لقد أصبحت رئيسا وكابوساً.

«ولكن انتظر»، تقول لنفسك. إنهم لا يقدروني! لا يرون ما يتقاضون من أجور عالية وحوافز، انظر إلى المنافسين في الشركات الأخرى التي تتوقع من موظفيها العمل مساءً وفي نهايات الأسبوع أيضاً! لا يتبينون كم هم محظوظون. يا إلهي، لو كنت مثل ذلك الرئيس السيئ لما أطريت عليهم . في الأسبوع الماضي وحده، أو في الشهر الماضي على وجه التأكيد، صعدت لأحد الأشخاص وامتدحت عمله. فما الذي يريدونه ؟ شخص يصافحهم طوال اليوم ويقول لهم كم هم رائعون؟

تحويلة جميلة! ها أنت ذا جعلت من نفسك ضحية. وعشت هجوم على «الأنا المسكينة» فمن الأفضل بكثير أن تكون ضحية «أسيء فهمها» من أن تكون «رئيساً شريراً».

الوعي بجانبين داخليين: الانفعالات والتفكير

في كل من هذه المشاهد، هناك معركة محتدمة بين جانبين منك. جانب ترجع جذوره إلى العقل القديم، حيث تكمن الاستجابات الانفعالية. وهو لا يهتم إذا أنت استجبت لأمر حدث الآن، أو حدث منذ سنوات مضت. ولدى هذه الانفعالات القديمة قدرة على غمر جسمك وغمر الاستجابة العاقلة. وهذا هو سبب عدم شعورك بالخوف رغم إلمامك بما تريد التحدث عنه. وهذا هو سبب مبادرتك بالاتصال حتى لو أنك تعرف بأن أحداً لن يخذلك. وهذا ما يجعلك تشعر بأنك ستساء الفهم حتى قبل أن تستمع إلى رأي الآخرين. ونحن نسمى هذا الجزء: الذات الانفعالية.

الجزء الآخر منك هو عقل أكثر منطقية يحاول أن يجد معنى للوضع ويتخير المعلومة، ويحاول الوصول إلى ما هو حقيقي من الأمور وحاضر في معزل عما هو خيالي وماضي. ولكن تشوشه التصرفات الصادرة من الذات الانفعالية، مثل حصان مقيد الساقين. ونسمي هذا الجزء العاقل: الذات الفكرية.

تجنح ذاتك الفكرية،عبر السنوات، وبشكل تدريجي إلى طرق من نفاذ الصبر والإحباط. تماما مثلما تترك زميلاً متعباً أو عضواً من العائلة في بعض الأحيان. وأنت تتعلم أيضاً الانغلاق على رسائل من ذاتك الانفعالية. ولا يزال ذلك الجزء يرغب في التصرف مثل طفل خائف أو ضحية. ولكنك الآن تعيش في عالم «حقيقي» من البالغين، والوقت قصير جدا.

المشكلة هي، أن ردود الأفعال القديمة للذات الانفعالية لن تموت ولن تذهب بعيداً. إنها تسكنك، ومنتظرة الهجوم عندما يعمل الضغط ويرتفع الرهان. فكيف نتعلم، إذن تهدئة عقولنا والعيش مع أنفسنا؟ والإجابة بسيطة- من خلال الضغط على زر الإطفاء. ربما يساعد شرب الكحول، أو تعاطي المخدرات، البعض منا لفترة. كما تقوم مضادات الاكتئاب، كتلك المستخدمة في عائلة «بروزاك»، بمقام المهدئ بالنسبة للكثيرين حيث تهدأ الأصوات التي تضج في رأسنا قائلة: «لا أستطيع مواكبة الحياة» وذلك بالتركيز على العمل الذي يخدعنا لفترة قصيرة، حتى نتحطم منهكين القوى، أو نكتشف بأن التعويض المالي لا يساعدنا على الشعور بصورة أفضل. فالنقود لا تشتري لنا الحب.

ستعمل، في هذا الفصل، مع كل من هذين الجانبين- الانفعالي والفكري- لكي يتم التعبير عن «أصواتهما» وتحليلها بشكل كامل. ولهذا، تحتاج إلى مزيد من الوعي بكل جانب من الجوانب التي تتفاعل في حياتك اليومية.

هل تعتبر نفسك منقاداً وراء أفكارك أو مشاعرك بشكل أساسي ؟ «كلاهما»، يمكن أن تقول. حسنا، فكر في نفسك في إطار جدال مع من تحب. هل تعتمد على المنطق

لتستمر، أو عادة ما «تخسر» المناقشة مبدياً وجهة نظرك بخصوص الموضوع وسط صرخات ودموع؟

الوصول إلى معرفة ذواتنا الانفعالية

فكر كيف تكون في المواقف الضاغطة. ما الذي يحدث لك على المستوى الانفعالي، والشعوري؟ هل تفقد صبرك؟ هل تكبت مشاعرك، وتنسحب أكثر وأكثر وتنغلق، لكنك تخزن ما لحق بك من إساءة طوال الوقت؟ هل تلعب بكارت «الضحية» أو «الشخص المتميز» الذي يحتاج الكثير من الاهتمام؟ هل تبلغ نهاية الأسبوع بعد المرور بأسبوع سيء حقاً. كيف تطلق العنان لجانب المشاعر إذا كنت محبطاً؟ برحلة طويلة ممولة ببطاقة ائتمان إلى مجمع تجاري؟ أم تخرج هنا وهناك لترى جميع أصدقاؤك؟ أم تلازم السرير وتعيش جلسة «مارثون فيديو؟»

هل تصبح أوضح بشأن ردود أفعالك الانفعالية عندما تكون تحت ضغط؟ اكتب ذلك على ورقة إذا أحببت. وضع ما كتبته في رأسك وسنستخدمه لاحقا عندما نصل إلى التعبير.

لتستمر في رحلتك عائدا إلى ذاتك، تحتاج إلى الغوص في الماضي داخل الجزء الانفعالي من وجودك، تخيله كطفل في حوالي الثامنة من العمر. إنه كبير بما يكفي ليعرف ماذا تعني المناورة واللعب. ولكن لا يزال صغيرا على لعب دور «الضحية» و «البائس أنا». فأصل ردود أفعال ذواتنا الانفعالية يكمن في هذا العمر، ذلك الجانب الذي يسميه العديد من الناس «الطفل الداخلي».

فهل لديك أية صور لنفسك وأنت طفل؟ إذا كان كذلك، ابحث عن واحدة، فتش البومات الصور أو اطلب من والديك بعض الصور. أوجد واحدة تكون فيها في الثامنة من العمر. ما الذي تراه في وجه الطفل الذي كنته؟ تخيل مشاعرك وأنت طفل- سعيد، ضعيف، حيوي، منسحب، مسرور، متجهم، محب للهو، محتاج، خائف. تخيل

بأن هذا الجانب الانفعالي لا يزال يعيش داخلك، الرجل البالغ أو المرأة البالغة. أنت لا تزال حيوي، وعفوي وخلاق ومحبا للهو. لا تزال حتى الآن تحمل معك جزء منسحب، وجانب متجهم، وشخص محتاج وخائف. لكنه الآن مهذب ومسيطر عليه بصورة أكبر لأنك كبرت. وعندما تشعر بأنك مخدوع لا تقول، «كلا لن أفعل ذلك» بل تنعطف وتقول، «سأنخدع بذلك لاحقا» أو «أنا مشغول في الحقيقة الآن».

علينا أن نتبين بأن هناك جزء انفعالي منا الآن مبرمج بشكل سلبي. وإذا استطعنا أن نصل إلى هذا الجزء الانفعالي ونزن حاجاته وصوته مع الجانب العاقل لدينا، نستطيع أن نبلغ السلام، من ثم، ونعمق ما وجدناه حقيقة مع والدينا. كما يمكننا إسكات القرود الثرثارة التي في رأسنا، تلك القرود التي سماها البعض: «اللجنة المقرفة».

الوصول إلى معرفة الذوات الفكرية

ربما يكون جانبك العقلي، هو الحاكم في أغلب الأوقات، ونحن عادة ما نسمي هذا الجزء من عقولنا بالفكر البالغ، لنفرق بينه وبين الذات الانفعالية الطفولية. فكر فيها كصورة لنفسك تلبس مثلك اليوم. وتبدو بنفس المظهر الذي تظهر به للعالم الآن تماما. تخيل هذا الجزء منك واقفا أمام جسدك، مباشرة.

ماذا يفعل هذا الجزء منك معظم الوقت وماذا يقول؟ ما هو جدول أعماله؟ وما الذي يراه غرضا له؟ هل يريد السيطرة ولعب دور الرئيس؟ هل هو مهتم بانصراف الناس عنه بسبب غطرسته أو سخريته؟

استمع إليه عن قرب كما لو أنك تستمع إلى صديق قديم. وعندما تشعر براحة أكبر، اطرح عليه بعض الأسئلة: «لماذا أنت ناقد جدا؟ ولماذا يجب أن تسيطر على كل شيء؟ ولماذا يصعب عليك جدا أن ترتاح وتسترخي؟».

إذا ذهبت وقلت لشخص: «أنت مثير للجدال، أليس كذلك؟» بشكل مباشر، فإن الشخص سينغلق في الغالب ويصبح دفاعيا. ولكنك إذا قلت له: «تفكيرك يجب

الجدال أليس كذلك؟» فإنك تثير فضوله وحسب، فيسألك عما قصدته. ويصبح لديك أساس للمناقشة. وينطبق نفس المبدأ في إطار نفسك. أنت تشجع نفسك على البقاء منفتحا بإخراج ما هو بالداخل. أنت «تخرج» جزء منك، ببساطة، ولكن بفاعلية.

إذن ماذا تفعل عادة عندما لا تسير الأمور حسبما تريد؟ ليس الاستجابة الانفعالية، ولكن الاستجابة التي في رأسك. هل تحلل كل شيء قبل أن تتحرك؟ هل تنتقد الآخرين وتحبطهم في عقلك؟ هل تمنطق تصرف، حتى لو أنك تشعر من أعماقك بأن الخطأ خطؤك في المقام الأول؟ هل تتحدث عن موضوع ما حتى الموت؟ فكر في بعض من ردود الأفعال شديدة المنطقية التي قمت بها تحت الضغط. اكتبها إذا أحببت. وسنستخدمها لاحقا عندما نصل إلى التعبير.

تذكر أنك عندما تفكر في أنماط كل من الذات الانفعالية والذات الفكرية، لا ترى نفسك على أنك سيء أو مخطئ، بل تعرف بأن لديك أنماطاً، كما هو الحال معنا جميعا. إلا أنها مجرد أنماط وأنت أكثر بكثير من مجموع هذه الأنماط.

استبيانات أمانة

هل تنطبق أي من الأنماط التالية عليك؟ إذا كان الأمر كذلك ضع علامة صح أو دائرة بجانب النمط. وتذكر أنه إذا كانت لديك أنماط في المقام الأول، يمكنك العمل معها. «أنكرها وستلقي بظلالها على شخصيتك».«أنا، مغرور ومدعي؟ أبداً !» راقب ما إذا أنت قلت: لا توجد فرصة أن تكون لدي مثل تلك الأنماط مراراً وتكراراً. كن منتبهاً بشكل خاص لتلك الأنماط التي تراها في الناس من حولك، ولكن ليست بك إطلاقا. وضح في عقلك مرة أخرى: أن أصبعاً واحداً يشير إلى الأمام، بينما تشير ثلاثة إلى الخلف، إليك.

أنماط الذات الانفعالية	أنماط الذات الفكرية
عنيد بكاء	ناقد مدعى
مستعصى راثي للذات	مصدر للأحكام واهن
عنيف منسحب	يتصرف كعدو يكبت مشاعره
ذا تفكير سحري مدمن	لا يجامل ناكر للمشاعر
جبان متمرد	لا يكتفي مطلقا غير واقعي
ملكة الدراما رأسه في السماء	قاتل للمرح منطقي
منتحب مناور	مثير للجدال يكره بالتهديد
شكاء انهزامي	مكتئب بارد
غير مسؤول مزاجي	مسيطر على نزواته مغرور
متذمر عنيف	صارم مع ذاته عاطل
مفتقد للانفعالات هستيري	مدمن عمل متطلع للكمال
سكير غير مستقر	متراجع مدافع
خائف متمحور حول ذاته	منعزل لا يتواصل
سريع الاستسلام مقاوم	متطرف التفكير محبط
كذاب فاقد الأمل	مترفع انتقامي
مشوش متطلب	كابح الانفعالات مبالغ في التحليل
دفاعي سريع الغضب	ضيق الأفق يتصرف بغباء
دائم التعب نافد الصبر	مرتب لا يقدر
محتال غيور	رافض شديد التفحص

أنماط الذات الانفعالية	أنماط الذات الفكرية
ضحية مستاء	يعرف كل شيء جاد
شهيد متهور	تهكمي لا يستمع
ممتص لذاته مدمر لذاته	متحامل له الكلمة الأخيرة
مهرج متجهم	محتال مستقيم
مشتري حب مغوي	يحبط متمحور حول ذاته
معتمد لا مبالي	مقوض محتكر
حقود طفل فاسد	يلف ويدور أعمى
واع بذاته غير جدير	آلي بارد
كتوم شديد الغضب	دوغماتي مستبد
شكاك مقهور	قاسي مقاد
متهور لابد أن يفوز	ملزم مفرط الدقة
مزور	قذر منافس

كيف جرى الأمر معك؟ فاضح؟ مؤلم؟ من الممكن أن تكون قد وجدت هذا الإجراء ظريف. تذكر بأن هذه الأنماط، لا تمثل حقيقتك.

هل تستطيع، بأمانة، أن ترى كيفية تصرفك مع هذه السلوكيات في حياتك؟هل تفاجأت؟ أعرف إنني كنت كذلك. بالنظر إلى ميلي إلى «علي أن أكون متميزاً» على الجانب الانفعالي و «مدعى» على الجانب الفكري، كنت مندهش من أنه لم يعد لي أصدقاء على الإطلاق. وكما هو الحال بالنسبة لعلاقات الحب، قد تصلح تركيبة المحتاج والمغوي لجذب شخص ما. ولكن، أن تكون تهكمياً وفاقداً للحس بالنسبة للمشاعر فسرعان ما

ترى الناس ينصرفون من حولك. وقد يفسر كوني ثائر(انفعالات) و «أعرف أفضل» (فكر) سبب تحول طريق مهنتي إلى خدعة. «كنت سأكون أسعد لو لم أعرف» كان رد فعلي الطفولي على ذلك! هناك القليل من العمل علي القيام به عندما أصبح أكثر وعيا بالطريقة التي أعمل بها.

ربما نندهش كبالغين من أنفسنا عندما نتصرف بطريقة طفولية عندما نشعر بالجرح، أو نهدد أو إذا نحن أردنا أن نمارس طريقتنا بشأن شيء ما. فبدلا أن تكون الذات الانفعالية الطفولية، كلها حلاوة وبراءة، تتعلم أن تكون مناورة. لا عليك سوى التفكير في السياسات في أي منظمة من المنظمات، لترى الكثير من الذوات الانفعالية المناورة التي تناور بطرقها في الحياة. يعقل البعض ذلك من خلال لعبة القوة، ويلعب آخرون دور «أنا الصغير المسكين»، فهل تستطيع المساعدة؟ بينما يعتمد أفراد فريق آخر على جاذبيتهم الجسدية أو الجنسية. فيبدو الأمر كما لو أننا جميعا نبحث عن طرق للتعامل مع الألم القديم، والعار، والذنب، والإذلال، والغضب الخفي بشكل بائس. ويصبح تاريخ البالغ فينا انفعاليا كوكتيل من الخطر. ربما نعرف بأن ما نقوله أو نفعله سخيف- وهذا يؤدي بنا بالطبع إلى حلقة فاسدة ومزيد من العار. نحن نفشي شيئا نتيجة للغضب، ونفصل شخصاً من حياتنا، ثم يصبح اعتذارنا له أو طلبنا للمساعدة عار علينا.

كيف تتفاعل الذات الانفعالية مع الفكر؟

بوضع الجانبين معا في نفس الشخص، نحصل، بالطبع، على صراع داخلي. فكر فيهما كشخصين منفصلين علي طرفي نقيض النواسة. في طرف تجلس الذات الانفعالية بمشاعرها، غير قادرة على تحمل مسؤولية أفعالها. وعلى الطرف الآخر يجلس الفكر ساخط تماما من سلوك الذات الانفعالية غير العاقل. لدى الجانب الانفعالي أجنحة مزاج قوية، تصعد وتهبط، إلى الأعلى وإلى الأسفل. ولا يستطيع الجانب الفكري أن يحفظ التوازن. ويكونان في بعض الأحيان ملتصقين ولا يقدران على الحركة بطريقة أو بأخرى. ولا يكون هذا سلاما، بل عجز.

يرغب الجانب الايجابي في أن يفكر بوضوح، بينما يريد الجانب الايجابي من الذات الانفعالية أن يشعر ويعبر عن نفسه ويستمتع بالحياة. ولكن هل يستطيعان عمل ذلك؟ كلا، بكل أسى، لأن جوانبهما السلبية مسيطرة.

معركة ايما

تقول صديقتي «ايما» في معركتها بين الجانبين بأنها وجدت المفتاح لمشكلة زيادة الوزن لديها. فعادة ما يمضي الثرثار هكذا:

الذات الانفعالية: أشعر برغبة في الخروج والاحتفال!

الفكر: كلا، هناك عمل يجب أن يتم.

الذات الانفعالية: «حسنا، أنا جائعة، ويوجد كعك في المطبخ».

الفكر: ستصبحين سمينة، بل أسمن مما أنت عليه.

الذات الانفعالية: ولكننا لم نفعل أي شيء غير العمل هذا الأسبوع. ونحتاج إلى القليل من المتعة

الفكر: حسنا، قطعة واحدة فقط.

بعد ساعتين: «انظري إلى نفسك، خنزيرة سمينة. كيف سيحبك أحد إذا أنت حشيت وجهك طوال اليوم؟»

هل يبدو هذا مألوفا؟

بدلاً من العمل معا لإيجاد تفكير انفعالي حقيقي، سينتهي كلا الطرفين بمشاجرة، فهما لا يستطيعان تقرير ماذا تلبس أو كم تنفق من أموال. ويجعلانك تتساءل طوال الوقت: «هل أنا في العلاقة الصحيحة؟» «هل أنا في العمل الخطأ؟». إنها أصوات

الجنون التي تصرخ أو تهمس بجميع أنواع التعليمات، والشكوك، والخطيئة، والرسائل الكارهة للذات. إنهما يتسببان بوجود ثرثار لا ينتهي في رأسك، يجعلك تقلق وتتقلب غير قادر على النوم.

وبينما يتعارك هذين الاثنين، نعيد دوائرسلوك تدمير ذاتنا وننتهي بإشباع النبوءات السلبية. وستعاني أجسادنا من الصداع، وأوجاع الظهر، وسوء الهضم. وبعد سنوات قليلة ربما تخبرنا بأنها قد عملت بما فيه الكفاية بإظهار أعراض التعب المزمن.

ولكن الجزء الأصعب من كل ما يظهر هو أننا لا نستطيع أن نسمع الصوت الحكيم لذواتنا الروحية. لقد غرقت بسبب الجلبة المزعجة التي أحدثتها هاتين الذاتين.

جسر المسافة: التعبير عن الذاتين

«بدلا من صراخ هاتين القوتين المهددتين في رأسي طوال الوقت، لم تعد هناك إلا عروض صغيرة تمر أحيانا لاحتساء الشاي». (من «رام داس»)

يمكنك تعلم وزن هذين الجانبين من خلال تمارين متنوعة وتأملات، بحيث يمكن أن يجتمع الفكر والذات الانفعالية ويتفاعلان و «يتحدثان» مع بعضهما. وتكون لكل طرف فرصة ليعبر عن أحزانه وشكواه، وإحباطاته، وخيبات أمله وغضبه. ومن خلال الوعي يتبعه التعبير، يجد الطرفان صوتهما المنفصل ويتبينان حقهما المتساوي في الاستماع إليه.

انظر إلى القضايا التي وجدتها بخصوص الذات الانفعالية والفكر، ومن القائمة المشتركة، ما هي الأمور التي تود أن ترى لها نهاية أكثر من سواها؟ كن مستعداً للتصويت لها من خلال الخطوات التي اتبعها أحد عملائي.

البحث عن الحب في الأماكن الخاطئة

كانت «بروك» تعمل معنا على حل قضاياها المعتمدة على بعضها البعض مع الرجال.

تسعى الطفلة التي بداخلها بحثا عن «الحب» بشكل يائس من أبعد الناس ملائمة. ويعرف فكرها أفضل، ولكنه كان منهك بالعمل لساعات مجنونة في شركة علاقات عامة. فكانت تنهض كل يوم على صوت صغير بداخلها يقول: «أشعر بالبؤس، إلا من شخص يجعلني أشعر على نحو أفضل؟»

شجعتها على تخيل نفسها ذاتاً انفعالية طفلة، تعطي صوتها للاضطراب الانفعالي القابع في الأسفل. بكيت من خوفها ومن مشاعر الفزع والفراغ التي بداخلها. ثم أمسكت بموجة من الطاقة، وصرخت من فكرها الذي كان من المفروض أن يرعى انفعالاتها بشكل أفضل. «المفروض أنك كبرت، أليس كذلك؟ ساعدني إذن على إخراجي من هذا. وعلمني كيف أرعى نفسي بشكل أفضل».

طلبت منها، بعد ذلك، أن تتحرك قدمين وتتخيل نفسها واقفة في وضع فكرها، الذي سمع لتوه صراخ الذات الانفعالية. ما الذي يود أن يقوله فكرها في استجابته؟ تحدثت بصوت عال وواضح: «لا تلوميني على ما تفعلين! توقفي عن التصرف بقلة حيلة. حدثيني بشكل مباشر عن مشاعرك. لا تخفيها عني طوال الأسبوع! »

«هل هذا كل ما في الأمر؟ سألتها عندما أمسكت نفسها، أم هناك المزيد مما تودين قوله؟»

«هناك المزيد»، أجابت

وأكملت قائلة: «لا تحبطني هكذا». «يمكننا العمل على ذلك. لماذا لا تخبريني أيتها الذات الانفعالية، متى تشعرين بالإحباط وسنفعل ما تحبينه».

«هل لدى الذات الانفعالية شيء تقوله؟» سألت

«نعم، لديها»، قالت «بروك» وواصلت: «من الأفضل أن أستمر معك، يا جانبي البالغ، وإذا سمحت لي بالخروج أكثر، لن أخرب جهودك، وسأساعدك على التركيز بدلا من السرحان والحلم بالأمير الوسيم».

يبدو كما لو أن ذات «بروك» الانفعالية كانت تعد لإيجاد حلول وسط، وتبحث عن حلول. لقد دخلت في فكرها، الذي قال إنه سيفكر الآن من وجهة نظر الذات الانفعالية. لذا فإن التحذير كان مبالغ فيه وحان الوقت للإطلاق وسماح ما حدث في الماضي. وبدأ كل منهما في التواصل مع كلمات الصلح، وليس الغضب أو الإحباط. وفي هذا المزاج، طلبت من «بروك» أن ترتب لهدنة بين الاثنين.

«لقد أخرجت الآن الإحباط من كلا الجانبين، استمع لما يريده كل منهما، واكتب طلباتهما وما يتفقان عليه».

أرادت ذات «بروك» الانفعالية الطفلة أن تترك العمل في وقت مبكر لتذهب إلى رحلة نهاية الأسبوع. قالت: إنها كانت آخر فرصة، والوقت المناسب قبل فوات الأوان لتتعلم التجديف. وطلبت ذات بروك «الفكرية» أن يكون جانبها الطفولي على استعداد لتناول وجبات منتظمة وعدم الإفراط في شرب الكحول في نهايات الأسبوع. واتفق الجانبين، ووقعا اسميهما على قصاصة من ورق. ثم لصقت هذا العقد أو الهدنة على باب الثلاجة، لتذكر «بروك» كل يوم بما تم الاتفاق عليه. ووعدتها بشيء آخر: إذا هي قطعت الهدنة، فسوف تسامح نفسها ولن تعاقب نفسها مرة أخرى.

اتصلت بي «بروك» بعد بضعة أسابيع لتقول: «توقفت عن عقاب نفسي منذ أن تبينت بأن الحرب التي داخل رأسي لم تكن سوى تعبير عن حالتين مختلفتين جداً مني. ولازال لدي ثرثار، بالطبع، لكنني صرت أتبينه بصورة أسرع الآن. وأنذرتهما: إما أن يسكتان أو سأصرخ بهما عندما أقود سيارتي. وصار كل منهما يأخذ دوراً لإطلاق البخار بأعلى صوته. وبمجرد أن فعلت ذلك، أصبح لدى شعور بالهدوء الحقيقي وهو شعور رائع جداً، وهو يساعد على إجراء ممارسة التأمل بطريقة أكثر قوة».

تتعلق الهدنة بين هذين الجانبين «بالتسامح» في دائرة السلوك الجديد من أجل الشفاء وهي (الوعي – التعبير – التسامح). وعندما تجد هذه الهدنة، طبيعتك العليا، يمكنها أن تخطو إلى الأمام لتلعب دوراً أكثر قوة في حياتك. وبهذا تصبح الخطوة التالية

هي إيجاد طرق جديدة من البقاء والتصرف بحيث يمكن أن ينعكس تغيرك الداخلي على ما هو خارجي.

التصفية والهدنة

جهز قوائمك الخاصة بالأمور التي تود التخلص منها أكثر من سواها في ذاتيك الانفعالية والفكرية. وانظر ثانية في القائمة المشتركة لتضيف مزيداً من الوقود إلى النار، إذا احتجت لذلك.

صنف المناطق والأوضاع بشكل تقريبي في ترتيب مقدار الشحنة التي تمتلكها بشأن كل منها. وأي منها ذات الشحنة الأعلى؟ هل المناقشة حول النقود مع شريكك؟ هل هي تلك التي تتعلق بزيارة العائلة التي نشأت فيها؟ تخيل نفسك في الماضي في واحدة من هذه الأوضاع. وتأكد من أنك تفضل ما هو رد فعل انفعالي عما هو فكري. اشعر أولاً بنفسك في وضع الذات الانفعالية. هل أنت واع بأنك ليس صادق بشأن مشاعرك في ذلك الوقت؟ هل منعت نفسك من عمل شيء كنت تريد فعله حقيقة؟ هل جرحت شخصاً ما عندما لم تكن تقصد ذلك؟ أعط صوتاً لما تشعر به حقا، اصرخ إذا كان ذلك ضروريا. لا توجه نفسك - اطلقها وحسب. وعندما تدع ذاتك الانفعالية تتحدث بشكل حقيقي، امض في الحديث إلى الفكر.

ماذا كانت الاستجابة للوضع؟ ماذا تعتقد، وكيف تصرفت؟ استمع مرة أخرى إلى الصوت الذي بداخلك، إلى أية إحباطات قد تكون مخزنه، ودعها تخرج. دع هذا الجانب الأكثر بلوغا أن يعبر عن نفسه «بشكل غير معقول» من أجل الشحنة.

عش دورات بقدر ما تحتاج. واستمر في المضي حتى تجعل الاثنين يقولان كل ما يحتاجان إلى قوله ويمكن أن تشعر بوجود شحنة باقية.

اسمح لكل منهما بعد ذلك أن يتحدثا لبعضهما ويطلبا وجهة النظر الأخرى. تأكد من أنهما يستمعان إلى الجانب الأخر. وعندما ينتهيان، اسأل عما إذا كانا مستعدان

للتحرك من صراعاتهما القديمة، والجلوس معا لكتابة عقد بينهما. وعلى ماذا يمكن أن يتفقان؟ وما هو الإجراء الجديد الذي يمكن أن يتخذانه؟ دعهما يوافقان على هدنة.

إسعافات أولية

من أجل علاج أكثر سرعة، وأنت في طريقك إلى منصة، أو إلى باب رئيسك على سبيل المثال، تحدث إلى نفسك في صوت مشجعك، وأخبر الجزء الخائف منك بأن الجزء الأكثر حكمة سيرعاه. خذ ثلاثة أنفاس عميقة، واشعر بقدميك ثابتتان على الأرض، وقل لنفسك إنك تعيش الحاضر وليس الماضي. ولديك ما تتولى العناية به، وتصبح ناصح نفسك الحكيم.

قوائم أمنيات الذات

قائمة أمنيات ـ الذات الانفعالية

قم بإعداد قائمه ببعض الأمور التي تعرف بأن جانبك الانفعالي، الطفل، المحب للحياة سيستمتع بها، والتي ربما تكون قد أهملتها لأنك لا تقدر وقت فراغك، رغم أنها من الممكن أن تكون أشياء بسيطة، مثل المشي أو قيادة عجلة، أو ممارسة السباحة أو الرقص أو التنزه في مكان تحبه. حدد وقت، بعد ذلك، لوضع ذلك في موضع التنفيذ. وإذا ظلت لديك أفكار تشك فيها أو ردود أفعال متشائمة حول ممارسة أمور تجلب لك المرح، اكتبها أو تحدث عنها بصوت مسموع. أخبر شكك أو فكرك المتشائم بأن الأوان قد آن للحصول على بعض التسلية، والتخفف من سيطرته.

قائمه أمنيات ـ الذات الفكرية

قم الآن بإعداد قائمة ببعض الأمور التي تحب أن تتعلمها، والتي ستثير عقلك، فكر في أمور شعرت بأنك لم تستطع عملها في الماضي، مثل الذهاب إلى المعارض الفنية، أو إتقان الكمبيوتر، أو تعلم المطبخ الفرنسي، أو لغة أجنبية. متى يمكنك عمل ذلك؟

وإذا شعرت بأن ذاتك الانفعالية تقاوم (كأن تقول: «لا أستطيع فعل ذلك مطلقا») فبإمكانك إخبارها بأنك لن تستسلم!

متى ما عبرت عن أصوات انفعالاتك وفكرك، واكتشفت بأنه بإمكانهما الاستماع لبعضهما، ستجد أن مستوى الجلبة قد انخفض في عقلك. وتستطيع أن تسأل ما الذي يحتاج إليه كل جانب وما الذي ينسجم مع اقتراحاته الايجابية. وعندما تشعر ذاتك الانفعالية أن لها صوتاً، ستكون قادرة على أن تخبرك بالكثير عن مدى مشاعرك الكامل. ولن تعيش في خوف بعد ذلك. لن تخاف من تقويض ردود أفعال مشروطة قديمة لك في لحظات حاسمة. وعندما تشعر ذاتك الفكرية بالانسجام مع ذاتك الانفعالية، يمكنها أن تقوم بعمل أفضل من تمحيص جميع المعلومات الواردة من داخلها ومن العالم الخارجي.

وسيشعر جسدك بدوره بالفائدة حيث لن يعد مجبراً على إخفاء الكثير من التوتر والصراع. يمكنه الاسترخاء، وتناول الطعام من أجل صحته، وليس من أجل الراحة الانفعالية، وسينام بصورة أعمق. كما يمكنه أن يشفي نفسه من أكثر العادات تدميرا للذات.

وعلى رأس كل هذا، ومع شعور العقل بسلام أعظم، ستجد أن حدسك، وهو ذلك الصوت الذي يأتي من الداخل صار أقوى. ولا تعد ذاتك الروحية غارقة، بل تستطيع إرشادك بشكل أوضح.

ومع هذا الانسجام الداخلي حديث الاكتشاف، تكون مستعدا لبدء اكتشاف العديد من طرق الشعور، والتفكير، والتواجد في العالم. كن مستعدا لحياة مليئة بالتغبير والاحتمالات.

الفصل الثامن

العودة إلى العيش بشكل كامل

كن التغيير الذي تريد أن تراه في العالم.

«المهاتما غاندي»

الخطوة الرابعة: سلوك جديد

هل تريد أن تكون قادرا على العيش ملء الحياة ثانية؟ هل تنتظر حياة حرة، لا يحدها الخوف، ولا الحاجة ولا أية ردود أفعال من ردود أفعالك القديمة؟ إذا كنت تود أن تغير حياتك حقيقة، اعرف بأنك تفتح باباً ربما تأتي من خلاله جميع أنواع المميزات والتحديات. وواحدة من أكبر التحديات الحقيقة هي أنك ستبدأ في مواجهة كل أنواع المشاعر. ستكون الحياة أكثر امتلاءً وأكثر غنى نتيجة لذلك، وستشعر بالحيوية. وإذا كنت مستعد لذلك، فأنت مستعد للخطوة الرابعة والأخيرة من عملية التغيير. أنت معد لتخطو نحو «سلوك جديد».

كتبت خبراتنا الماضية وكسور قلوبنا تاريخنا الانفعالي. ومن خلال استكشاف انفعالاتنا، نستطيع أن نغير طرقنا ونظم معتقداتنا بدلا من إعادة ذلك التاريخ. نستطيع أن نتعلم بوعي من المشاعر التي بداخلنا ونمضى إلى الأمام على طريق التغيير واكتشاف الذات. ومثلما يستطيع الغضب القديم أن يتغير إلى تسامح، فإن الخوف القديم يمكن أن يتحول إلى شجاعة، ويتحول الخجل إلى احترام للذات. نستطيع أن نحول حياتنا من خلال استخدام انفعالاتنا كعامل مساعد.

يتطلب الأمر التزاماً مكثفا لمواجهة الألم والخوف إلى جانب الجمال والسعادة فيه.

وعندما نكون قادرين في النهاية على الوصول إلى نهايات مع انفعالات مغلقه أو غير صحيحة، واستبدالها بقبول محب، فإن عملية الشفاء ستعمل داخلنا بشكل عميق. وسنكون قادرين على منح الحب وتلقيه، وهو الدرس النهائي لحياتنا.

لقد تعلمت الذات الانفعالية أن تستمع وتتعاون مع جانبنا العاقل والأكثر بلوغا. ونعرف بأن العالم مكان آمن وجدير بتعبيرنا عن تلك الانفعالات. ونحن ملتزمون بتعلم طرق جديدة من السلوك. فما هي الانفعالات التي تنتظر مستلقية لتظهر إلى عالم مليء باحتمالات السلوك الجديد؟

الانفعالات الخمسة الكبيرة

لقد ولدنا بخمسة انفعالات أساسية هي: الخوف، والغضب، والألم، والفرح، والحب. فالخوف، عندما يتم التعبير عنه بطريقة صحية يحمينا، ويسمح لنا الغضب بوضع حواجز صحية، ويجعلنا الألم قادرون على ذرف دموع شافيه على خساراتنا. ويوفر لنا الفرح الحماس لنعيش بعاطفة، بينما يوفر لنا الحب راحة العلاقات الايجابية. فهذه تركيبة انفعالاتنا الضرورية، التي تقود إلى عدد لا يحصى من المشاعر التي قد نعيشها خلال اليوم.

و لكن، يمكن لهذه المشاعر أن تصبح منغلقة وأن تصبح غير صحية، علما بأن الحب هو أكثر الانفعالات معاناة. أما كلمة «انفعال» فقد جاءت من الكلمة اللاتينية "emovere" التي تعني التحرك أو قذف حركة. وإذا أصبحنا e-motion-less، نتوقف عن الحركة، وتبقى مشاعرنا متجمدة في مكانها. ويصبح من السهل علينا أن نتخيل كيف يمكن أن يحدث هذا لطفل. فعندما يرفض أن يشعر بالألم لتركه وحيدا، أو لشعوره بأنه غير محبوب، يدافع الطفل الصغير عن نفسه بغلق بعض انفعالاته. وتزداد الطبقات سمكا مع مرور السنوات. حتى تتحجر تقريبا في سنوات البلوغ.

«ولا مجال لميلاد الوعي بدون ألم» كما قال «ينغ». فعندما نبدأ في العودة عبر

الطبقات القديمة، ربما نخبر ذلك الألم الأصلي مرة أخرى، وهذا غير مريح، ولكن علينا أن نفعل ذلك لنفتح قفل انفعالاتنا. وبعمل ذلك، نستطيع الوصول من ثم إلى الفرح الأصلي والحب الأصلي.

ولا يمكن أن ندور حول الطبقات، بل علينا اختراقها. كم من الوقت ننفق لنلمس مشاعرنا؟ نستطيع من خلال فحص هذه الانفعالات فحصا دقيقا، أن نتمتع بغنى حياتنا.

بدايات انفعالية: وراء اللامبالاة

جميعنا نلف وندور ناكرين مشاعرنا لأن هذا ما تعلمنا أنه طبيعي. فعندما كنا صغار،غالبا ما كان الوالدان، والمدرسون والبالغون الآخرين يقولون أمور مثل: «لا، بالطبع أنت غير متضايق» «ليس هناك ما يستدعي البكاء» و «أنت على ما يرام. كن شجاعاً» وتم إخبارنا ونحن أطفال، بأن ما نشعر به ليس صحيحاً- ذلك ليس «حقيقة ما تشعر به». ولأن والدينا ومدرسونا يعرفون أفضل منا ونحن نصدقهم. ونقول لأنفسنا: «أنت على صواب».

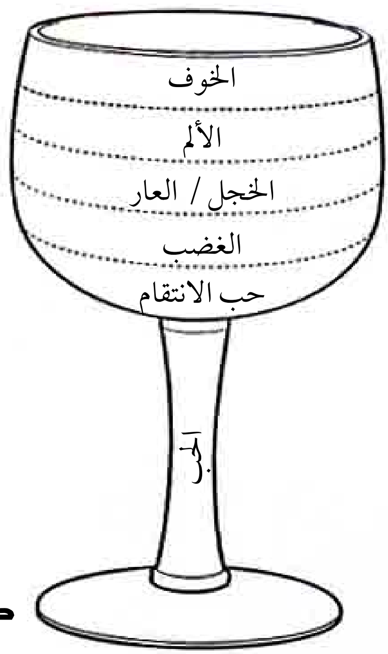
«لا أشعر حقيقة بذلك». وتصبح انفعالاتنا عبر السنوات، اضعف وأضعف، ونعلب غضبنا، وحزننا وهشاشتنا. كما نعلب، للأسف، سعادتنا وأمنياتنا العفوية لمنح الحب وتلقيه.

الخطوة الأولى على درب شفاء انفعالاتنا هي: الاعتراف بالمشاعر، مهما يكن شعورك، فإذا كنت غاضب، لا تنكر شعورك، لأن أحدهم قد أخبرك بأنه من الخطأ أن تغضب، وإذا كنت متضايقاً، أو مكتئباً، اعترف بذلك، لا ترفض الانفعال. ربما عليك، بالطبع، أن تؤجل استكشافه بشكل كامل أو التعبير عنه حتى تخرج من المكتبات، ولكن احمله في وعيك.

تخيل بأن لدينا مصدراً ضخماً من الحب في داخل قلوبنا. ولكن للأسف، بدلا من أن نجعل هذا الحب يتدفق إلى جميع أجزاء وجودنا وإلى الآخرين من ثم، يصبح متجمداً،

ولا يستطيع الخروج، لان طبقات الانفعالات المغلقة قد تغلبت مع الزمن وأصبح الحب محتجزا تحتها.

هناك خمس طبقات تغطي الحب، ويفسر كأس الحب، كيف تصبح هذه الانفعالات المغلقة، مثل طبقات الاسمنت الصلب، وتمنع الحب من الانتشار في حياتنا. ويعزز كل انفعال مجمد، الحاجز الذي يغطي الحب في قلوبنا.



كأس الحب

أنت تحتاج إلى الاختراق بوعي عبر هذه المستويات. وسنستكشف معا كل مستوى من المستويات في «كأس الحب» هذا، وسنجد الطريق إلى سبل جديدة وصحية من السلوك. وستعود مرة أخرى إلى لمس كل انفعال من الانفعالات، وستشعر مباشرة إذا كان هناك عمل غير منتهي مما ينبغي التعامل معه. ومتى فتحت الانفعال القديم المغلق، تستطيع أن تمضي إلى العمق، حتى تعود إلى مصدر الحب الذي يغذي حياتك مرة أخرى، بعدها يستطيع كأسك أن يفيض حقا ليمنح الحب لنفسك وللآخرين.

المستوى الأول: الانفعال الطبيعي للخوف

نتعرض للخوف في وقت مبكر جدا من نمونا، فالخوف هو جرس إنذار «بقاؤنا» وحامينا جسديا. إنه موقف «صارع أو اهرب» الغريزي الذي نشعر به في جوفنا،عندما نواجه خطراً. كما أنه قناة لحاستنا السادسة الحدسية، التي تنذرنا باحتمال وجود خطر وتجعلنا نتخلف عن الطائرة التي ستقع أو أن نعود خطوة إلى الوراء لنتفادى صدمة سيارة. الخوف الصحي راسخ في الزمن، وهناك شعور يلازمه بعرفان الجميل والرهبة. « كيف كنت سأتصرف لتفادي ذلك؟ شكرا يا رب! »

ولكن، إذا كنا قد خبرنا الخوف ونحن أطفال بدون شعور بالأمان حولنا، فإن بطانية الخوف وعدم اليقين ربما تستمر في حياتنا البالغة. ولن نكون، في بضعة مواقف، قادرين على الاستجابة لما يحدث. و «سيكرهنا» انفعاليا «الدماغ القديم» الذي يبقى في الماضي. وبذلك سنرجع إلى وضع سابق بدلا من أن الاستجابة نحو الحاضر. ونبدو غير قادرين على المضي وراء الخوف الذي هو كالغرغرينا في تجاويف معدتنا، يظهر نفسه من خلال سلوك غير واع كهجمات ذعر مفاجئ،أو قلق متدفق،أو خوف من التغيير، أو ربما مصفوفة ملونة من الفوبيات، كالخوف من العناكب أو من المرتفعات. فالخوف المشوه هو حالة تجمد غير منطقية من الوجود، تجعلنا نتلعثم أمام الناس، وننكمش في الزوايا، ونختفي بعيدا في مجموعات عقلنا الضيقة ونفشل في خوض أي تحدي. كما تملأنا هذه الحالة أيضاً بالفزع مما يمكن أن يأتي به المستقبل بحيث تفقدنا عفويتنا وسعادتنا الحاضرة. ويمكن أن نصبح مشلولين بسببها.

كيف تعالج الخوف؟

«ليس هناك ما تخافه سوى الخوف نفسه».

(فرانكلين روسفيلت)

لنشفى ردود أفعالنا المشوهة نحتاج إلى العودة إلى الوراء في المخاوف التي خبرناها في الماضي. ولاسيما ونحن أطفال. كما نحتاج إلى تجاوز الخوف من كوننا أنفسنا حقيقة،

وبعمل ذلك بنشاط نسترجع طاقتنا. وعلى الرغم من أننا قررنا بوعي أن نفعل ذلك ونحن بالغين ناضجين بشكل كامل، يبقى الأمر مشهداً مرعباً. ونظل نشعر كما لو أن أحداً قد ألقي القبض علينا في الماضي، ولد صغير أو بنت صغيرة غير قادرين على الدفاع عن أنفسنا. ويشعر جزء منا بقلة الحيلة ولا ندري ماذا نفعل أو إلى أين نجري؟.

الوعي بالخوف والتعبير عنه

من الممكن إعادة زيارة مشاهد الطفولة باستخدام التقنيات البصرية لكي نخلص أنفسنا من الرعب. فلم يعد الوالد الداخلي أو المرشد الخيالي يسيطر على ردود أفعالنا الآن أو يحتكرها. نحن نستطيع أن نسترجع السيطرة على حياتنا.

الخوف من المواجهة

«إيزابيل» مهندسة معمارية كان يرعبها أي نوع من أنواع المواجهة. وبدأت شركتها بعقد جلسات تغذية راجعة منتظمة كي تشجع على وجود تواصل أفضل بين الموظفين. وكانت هذه الجلسات بالنسبة لها، مجالات عراك محتملة، حيث يمكن أن تنتقد بشدة، وربما تفقد عملها. وفي اللحظة التي توجه إليها فيها ملاحظة، كانت تشعر بأنها منتقدة، وبدلا من أن تستجيب بالطريقة الطبيعية، كانت تهدأ وتبدأ بالتعرق وتنسحب داخل قوقعتها، وفي النهاية أصابها هذا بالغضب الشديد من نفسها.

قررت أن استخدم معها أسلوباً يدعى «المصعد»، فقد كنت أريدها أن تكون قادرة على رؤية ما الذي كان يجري في عقلها الواعي. وتذكرت «ايزابيل» نفسها، أثناء هذا التمرين، حينما كانت في حوالي السادسة وتقف أمام مكتب والدها في البيت، وكان يقول لها بصوت مرتفع أنها كانت شقية في ذلك اليوم وكسرت المصباح.

- «ولكني لم أكن كذلك»، حاولت أن تقول.

- «لا تردي عليّ» صرخ والدها. وكانت عيناه تحملقان بها ووجهه أحمر كالدم. وكانت دموع اليأس تنفجر في عينيها وهي طفلة.

شجعتها على إجابة والدها في الطفولة: «ما الذي كنت تريدين قوله له حقيقة؟»

- «أرجوك لا تكن ظالماً. لست أنا التي كسرت المصباح».

- «وهل يصدقك؟»

- «كلا، لا زال يبدو غاضبا».

- «حسنا، اجذبي انتباهه برفع صوتك وتأكيدك. لا تعتذري».

- «هذا صعب علي».

- «أعرف»، أجبت. «افعلي ذلك بأي شكل من فضلك ».

- «لا تلمني على شيء لم افعله!» رفعت صوتها. وتفاجأت جدا، لقد أصبحت «ايزابيل» «الفأرة» «ايزابيل» الأسد.

- «بماذا شعرت لتقول ذلك؟» سألتها.

فأجابت:

- «أمر مدهش، لقد شعرت بأن لي صوت رغم كل شيء».

قدتها ثانية إلى عمرها الحاضر. «تخيلي الآن إنك في جلسة التغذية الراجعة في العمل. اشعري باختلاف الأمر الآن. تنفسي الشعور ودعيه ينتشر في كل جزء منك.عيشي نفسك امرأة قوية تستطيع أن تعبر عن نفسها في ذلك المشهد. ليكن ذلك نموذجا لجلسات المستقبل عندما تقدم تغذية راجعة».

راجعتني «ايزابيل» في الشهور القليلة التالية وأخبرتني بأنها مع العودة من خلال تمرين (المصعد)، بطريقة ما استطاعت أن تغير اتجاهها الداخلي. ولم تصبح قادرة على الجلوس في جلسة التغذية الراجعة بدون قلق فحسب، بل ساهمت كعضو مساعد في الفريق أيضاً .

جرب هذا التمرين إذا كنت تريد استكشاف خوف مغلق بشكل عميق.

المصعد

1- تخيل واحد من مخاوفك. يمكن أن يكون خوف معين مثل الخوف من التحدث للجمهور، أو خوف عام كالخوف من النجاح. انظر إلى أثره عليك والمس مدى رغبتك في التخلص منه.

2- تخيل مصعد أمامك مكتوب عليه «تجارب الماضي». ادخل وانظر إلى السؤال: كيف عرفت هذا الخوف؟ المكتوب على زر التحكم. اضغط عليه، وسيبدأ المصعد في النزول. ستمضي إلى الأسفل سبعة مستويات على الأقل عبر السنوات وعبر مستويات الوعي حتى يتوقف المصعد. تفتح الأبواب وتخرج. السؤال الذي لا يزال في عقلك هو: «كيف تعلمت هذا الخوف؟»

3- أولاً، حضر مشهد في سنك، وانظر في المشهد أمامك، من موجود أيضاً؟ ما الذي يحدث في المشهد؟ دع أي شيء يظهر دون أن تحكم عليه. وإذا كان هناك شخص آخر هناك ماذا يقول؟ وبماذا تشعر حيال ذلك؟ أشعر بالأثر على جسدك وعلى تنفسك. تخيل الآن بأنك تستطيع أن تتحدث له وتغير دورك في المشهد. كما تستطيع أن تقلب المشهد. الخوف واهن، ولدينا قوة، وثقة وصوت. استمع إلى نفسك وأنت «تعيد توجيه» المشهد. وإذا لم يكن هناك شخص آخر، تحدث إلى نفسك بهذا الصوت الجديد.

4- عندما تشعر بنقلة في داخلك، وتشعر بأنك قد جربت التحول الانفعالي، ارجع إلى المصعد، وعد إلى اليوم الحاضر. والآن قم بإعادة تلك النقلة في داخلك وأنت تتخيل حقيقة، موقف بالغ. انظر كم هو جيد ذلك الشعور؟ اكتب بحيث تستطيع أن تودعه بشكل أفضل في استجابتك الانفعالية والفكرية. ويمكن أن يكون هذا هو سلوكك الجديد.

المستوى الثاني: الانفعال الطبيعي للألم

«يكمن الشفاء من الألم في الألم نفسه»

«رومي»

عندما نصل إلى ما هو أبعد من عجز الخوف، نستطيع من ثم أن نكون على صلة بألمنا العميق المغلق ونطلقه. فهذا الألم هو انفعال طبيعي، وهو موجود لسبب. أنه الأسى على موت أحباء، والحزن الذي خبرناه في علاقة لم تنجح، والأسف على فقدان فرص في الحياة.

يمكن أن يكون الألم الذي يحاوط هذا الأسى عميق جدا. فقد أردنا دائما أن نكون محبوبين، ولكننا رغم ذلك لم نجد سوى البرود والرفض، الأمر الذي جعلنا نحمي أنفسنا بجدار آخر يفصل بين الحب الحنون والعالم القاسي الذي كنا نعيش فيه. ويخلق الطبقة الأكثر سمكاً والطبقة المستعصية على الكسر. نحن نعتقد أنه من الخطر أن نكون ضعفاء مرة أخرى.

كبر العديد منا وهو يعتقد أن الدموع علامة ضعف وأن الألم يجب أن يتم تجاهله أو إنكاره. وإذا أنت لم تبينه، فأنت «شجاع». «لقد كانت شجاعة جدا، ولم تذرف دمعة قط» كانت رسالة سمعتها بشكل ثابت، وأنا طفل، ويبدأ ألمنا وأسانا في التسبب في تآكل نكهة الحياة ببطء. وننتهي مكتئبين بعمق، ونصبح مثقلين بالذنوب بشكل لا يقبل التعليل، أو نكون نادمين، أو مشفقين على ذاتنا أو آسفين. وعادة ما نهرب من ألمنا إلى «الإدمان» بشكل ما: نصبح مدمنين عمل، أو مدمنين أكل، أو مدمنين رجيم، أو مدمنين تمارين، أو مدمنين أدرنالين، أو جنس، أو كحوليات بطبيعة الحال. ويخدم السلوك الإلزامي غلق الألم من على السطح.

كيف تداوي الألم؟

«إذا أنت تخليت عن الألم فإن ذلك يعني انك تتخلى عن التواصل مع روحك. علينا أن نترجم الألم إلى فعل والدموع إلى نمو».

(ميناشم مندل شنيرسون)

الوعي: ماذا تفعل بالألم الذي يكمن في قلبك؟ فكر أولاً في الرسائل التي تلقيتها في الحياة حول التعبير عنه. هل تعلمت بأن الأسى هو جزء طبيعي من تعويضك الانفعالي وأن هناك طرق صحية للتخفف منه؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت محظوظ بشكل حقيقي.

هل لديك ألم قديم لا تزال تشعر به وتحتاج إلى التخفف منه؟ تأمل فيما يكمن أسفل الوجه الشجاع الذي تضعه في المجتمع. تحمى من؟ ربما تكون بعض الحكم واضحة جدا بالنسبة لك، وتكون أخرى خفية. أي الأجزاء من حياتك لا تزال تثير لديك الحزن؟، وأي الأجزاء لا تزال تجعلك تشعر بالضعف؟ أكمل هذه الجملة بأسرع وقت ممكن، وبدون ترشيح استجابتك.

- لا أزال اشعر بالحزن بشأن ....

دع الخيالات تأتي إلى عقلك وتذكرها كلقطات فوتوغرافية في اليوم ثم تحرك إلى الأمام:

- لا أزال أشعر ببعض الألم بشأن ....
- لازال أحتاج إلى الشعور بالأسى
- لا أزال أحتاج إلى أن أطلق ....
- افتقد ....

التعبير: نأمل أنك استطعت أن تلمس بعضاً من الألم القديم. خطط إذا شعرت بأن الوقت يتكفل بتخفيفه، إلى الذهاب إلى مكان هادئ، إما في البيت أو في الطبيعة، ومع التنفس والتأمل، امض بنعومة في تلك المساحة المؤلمة. امنحها وقتاً واكتشف كلاً من «لحظات اللقطات الفونغرافية» هذه بأكبر عمق ممكن، وإذا جاءت دموع، دعها تنهمر.

تسمح لنا الدموع أن نعبر عن ألمنا وحزننا بطريقة طبيعية. وبعمل ذلك، توضح

انفعالاتنا المغلقة بحيث نستطيع أن نبدأ بالشعور ثانية. وهناك نوعان من الدموع: البكاء من أجل المساعدة، ونشيج انهيار عميق يشمل كل الجسم. وعادة ما يحدث البكاء من أجل المساعدة في لحظة من اليأس المتطرف تتضمن الرثاء للذات، والخوف، والدموع السطحية. ولكن نشيج الانهيار العميق هو الذي يجعلنا قادرين على إطلاق ما نحمله في قلوبنا وأجسادنا بشكل كامل. إنه يأخذنا إلى مساحة عميقة جداً من أنفسنا بحيث نكون خائفين من عدم الرجوع إلى السطح ثانية، فنحن، بعمل ذلك، نصهر طبقات من على قلوبنا ونرتبط بأرواحنا.

ولا ينبغي أن يستمر هذا النوع من البكاء لفترة طويلة، فعادة ما تكون الراحة التي نشعر بها في أجسامنا متى ما هبطت الدموع عميقة جدا. ربما نصل ذات مرة في رحلة شفاؤنا إلى نقطة ما نعتقد فيها أن الدموع لن تتوقف، حيث نجد أنفسنا نبكي على أبسط الأمور ويصفنا الصوت الذي بداخلنا بأننا «سخفاء، ومنغلقين أكثر مما ينبغي، أو أننا خارج السيطرة»، ولكن، بدلاً من عقابك لنفسك، فكر في الأمر كما لو انك تمنح ذاتك الانفعالية الفرصة–و الحق–لأن تتخفف أخيراً من كل هذه الدموع غير المذرفة.

فإطلاق الألم والأسى لا يربطنا بذواتنا الانفعالية فقط، بل بالذوات الروحية التي بداخلنا أيضاً.

قتل أخي نفسه منذ بضعه سنوات، حيث كان مكتئب منذ سن المراهقة، وشعر بأنه لن يتخلص من شعوره بالفشل الشخصي. ولم يكن انتحاره صرخة للفت الانتباه، لقد رمى نفسه تحت قطار «لندن» «تيوب» بكل بساطة، وترك وراءه ملاحظة قالت، بشكل حزين: «لم أعد أستطيع أن أشعر بالحب نحو نفسي أو نحو أي شخص آخر».

في جزء كبير من حياتي كنت أميت مشاعري ولم أكن قادراً على البكاء. وبعد أن حدث ما حدث، أخذت نفسي بعيدا عن كل المتطلبات والمكالمات الهاتفية التي تأتي عندما يموت عضو قريب من العائلة. وكانت لدى بعض الصور القديمة التي تجمعني بأخي، ورسالتان وبعض الأشياء الأخرى التي تستدعي ذكراه. جلست في غرفة هادئة، ثم بكيت

كما لم أبك من قبل، وعندما نظرت إلى الوراء، عرفت إنني لم أستطع أن أطلق ما في قلبي، ولم يكن قلبي قادرا على إظهار ألمه العميق وهو بالغ.

هل لديك مكان تستطيع أن تذهب إليه؟ حيث تستطيع أن تحترم مشاعرك الحنونة؟ لا ينبغي أن يكون غرفة كاملة،. يمكن أن يكون مجرد ركن في غرفة، حيث يمكن أن تجلس بهدوء، وربما في ضوء شمعة، ثم تقوم «بإيقاف عالمك». عادة ما نشعر بأننا مشغولين أكثر مما ينبغي لنتوقف، ولكننا نحتاج إلى فعل ذلك، لكي نطلق ألمنا.

ربما يصبح تخفيف الألم طقسا شافياً بالنسبة لك.

المستوى الثالث: الانفعال الطبيعي للخجل

إذا كان لابد من رجوعنا إلى حالتنا الأصلية من الشعور بأننا قابلون للحب، فينبغي علينا أن ننقب أعمق وأبعد من الخوف وأبعد من الألم، في أكثر انفعالاتنا عمقا، وعلينا أن نمشى طويلا في ظلالنا وظلماتنا. فبالنسبة للعديد منا، تكون أكثر الأماكن ظلمة هي ما يخجل.

من الصحة أن تشعر بالندم عندما تعرف بأنك قد جرحت شخص ما أو تصرفت بطريقة غير مناسبة بشكل واع، أو عندما تكتشف بأنك قد سببت ألم دون أن تعلم. وعندما تعلم بأنك قد فعلت شيئاً غير قابل للتفكير أو خطأ،ربما تكون مدفوعاً لعمل تعديلات وربما تجعلك التجربة تنمو، وهذا جانب صحي للخجل.

ولكننا جميعا نحمل شعوراً بالخجل غير الصحي، خجل مبنى على تعليمنا الانفعالي، تعلمناه عندما كنا أطفالا ضعفاء نتطلع لان نحصل على نظرات مشجعة ومعززة من والدينا ومدرسينا والمجتمع الذي نشأنا فيه. ولكن بدلا من ذلك، لم نجد في العديد من الحالات سوى النقد، فبدأنا نصدق النقد ولهذا، نشعر بأن ذواتنا لم تكن جيدة بما يكفى.ونفعل الآن أي شيء نستطيعه لنهرب من ذلك الشعور الفظيع الذي يجعلنا نرغب في الفرار بعيدا أو الاختفاء وراء أدوارنا أو أنماطنا الملزمة، ونصبح أكثر خجلاً

مما ينبغي لكي نواجه خجلنا أو حتى نظهره، وبدلا من ذلك نحبط الأشخاص الآخرين لكونهم يشعرون بشعور أفضل تجاه أنفسهم بقولنا: «ليس هناك ما هو خطأ بي – أنت من لديه مشكلة». ومن الحقائق المحزنة أن يتحول بعض ممن هم الآن في أوضاع من القوة إلى حالة محبطة بسبب الشعور بالخجل غير الصحي.

ماذا يعني «الخجل» بالنسبة لك؟ ارتباك، ذنب، احمرار الوجه؟ هل هو شعور طاغ عندما تتبين بأنك قلت أكثر الأمور غير ملائمة؟ اللحظة التي تتمنى فيها أن تبتلعك الأرض؟ هل هو الشعور بأنك لا تنتمي إلى مكان، بينما ينفعل الآخرون؟ هل أنت خجل من بعض الأمور التي فعلتها، خجل جدا من أنك وجدت صعوبة في الحديث مع أي شخص فيما يهمه؟ هل لا تزال تحمل أسراراً، تاركاً إياها تسمم داخلك بالطاقة المتراكمة؟

يعيش الخجل في الطرف الأقصى من معاقبة الذات. إنه أقوى بكثير من الذنب حيث يقول الذنب: «لقد ارتكبت خطأ»، بينما يقول الخجلَ: «أنا على خطأ»، إنه ليس مجرد شعور بأنني ارتكبت غلطه، بل شعور بأنني غلطة، إنه صوت يقول: «إذا الناس رأوا حقيقتي، لن يرغبوا في مشاركتي أي شيء». الخجل هو ذلك الشعور الفظيع الذي بغض النظر عما نفعل، وكم من النقود جمعنا، وكم من العلاج أخذنا، سنظل نشعر بأن هناك شيء ما خطأ فينا بشكل أساسي.

ويتطلب الاعتراف بخجلك شجاعة كبيرة، لِأن ذلك يعني أنك تعري نفسك، وليس من المريح أن تشعر بأنك مكشوف. ومع ذلك، ورغم أن خجلك قد يبدو قبيحا بالنسبة لك، يبدو بالنسبة لشخص آخر سمعك بقلب مفتوح، مجرد خطأ يساعدك على التعلم.أما التخفف الذي يأتي أخيراً من تحرير نفسك هو أكبر من الكلمات، ولهذا أنت تحتاج حقيقة إلى التخفف من خجلك، حتى لا يصبح مثل الكلب دائم القلق الذي ينبح عند قدميك ويدمر سلامك العقلي.

كيف تداوى الخجل؟

الوعي: أي الأخطاء ارتكبت في حياتك وتشعر بالخجل منها حقيقة؟ ما هي

الأسرار التي بداخلك مما تشعر بأنك لن تستطيع السماح لأي شخص بمعرفتها؟ كن لطيفاً مع نفسك، وإذا لم يكن الأمر يبدو آمناً لأن تكتبها، صفها في عقلك. هل هي المال الذي سرقته عندما كنت طفلاً؟ هل هو علاقة غرامية عشتها عندما كنت في علاقة أخرى بالفعل؟ هل هو العمل الذي قمت به كشريك خارج نطاق الشراكة؟ أم هو الإجهاض الذي تم عندما شعرت أنك غير مستعد لجلب طفل إلى العالم؟ أم الأوقات التي طردت فيها أشخاصاً من حياتك؟ افحص حياتك، مع جعل هذه الفكرة قريبة من قلبك: «إذا كنت أستطيع أن أسامح الآخرين، فأنا أستطيع سماح نفسي».

التعبير: أكثر الطرق فعالية لشفاء الخجل غير الصحي هو التعبير عنه من خلال الاعتراف به لشخص يمكن أن تثق به حقيقة. ولكن إذا أنت لا ترغب بأن تقول لأي شخص، اكتب فحسب. ويمكن أن تتعلم أن تغفر لنفسك حوادث الخجل هذه وتطلقها من الماضي.افعل ذلك بشكل طقوسي بحيث يكون وعيك مرتبط باللحظة تماما. امنح نفسك الفرصة لرفع الثقل عن روحك من أي من أسرارها المخجلة، التي تجعلك مسلسل بحياة غير ملائمة. تستطيع بعد ذلك أن تدخل إلى منطقة الشفاء التي هي منطقة انتقالية بشكل كامل.

تطلب الأمر سنوات من التعليم الانفعالي «لتعلم» نفسك هذه المشاعر العميقة من الخجل، لذا، فإن إعادة تعليم نفسك ربما تتطلب وقتاً أيضاً، وإذا ظهرت مشاعر قوية، اعرف بأنك على الطريق الصحيح. أنت تواجه التعليم الانفعالي لسنوات حياتك المبكرة. وإذا كانت مشاعر التهديد تغلب عليك، اطلب مساعدة. واعلم بأن العديد من الناس يشعرون مثلما تشعر.

الماسح

يتم التدريب الأول بشكل فردي .ألمس مشاعر الخجل التي بداخلك كما لو أنك تتبين حادثه الخجل الحقيقية تماما. أين يعيش ذلك الخجل في جسدك؟ استخدم يدك مثل ماسح أشعة إكس: مررها على جسدك، وتنفس بلطف، هل هو في رأسك، أم في قلبك، أم في أحشائك، أم في أعضاءك التناسلية؟ خذ بعض الأنفاس العميقة إلى تلك المنطقة. استنشق النور، وازفر الظلام، ومع شعورك بالراحة، اختار رسالة لتأكيدها لنفسك: «أنا طيب» أو «أنا محبوب» أو «أنا طيب على علاقتي»، اختر المقطع الذي يعني لك شيئا والذي تستطيع أن تصدقه بشكل حقيقي. لا يهم أن لا يزال جزء منك يرفض ذلك المقطع. استمر في التنفس في النور حتى يثقل ذلك الجزء.

الشاهد الخير

خذ صديقاً صدوقاً، شخصاً تستطيع أن تثق به تماما،إلى مكان هادئ لا إزعاج فيه. وقم بإعداده بأن تقول له بأن لديك أمراً مهماً. وعندما تشعران أنتما الاثنين بالراحة. دعه يعرف ما يضايقك. وستكون المرة الأولى هي الأصعب، ولكن ستجد ذلك مقبولا مرة تلو الأخرى، وغالبا ما تتعمق مستويات الثقة وأنت تعطى من نفسك بسخاء، وإذا لم يكن إيجاد صديق ممكن، رتب موعدا مع طبيب نفسي،أو أبحث عن مجموعة من الناس، المتشابهين في التفكير على طريق النمو الشخصي والروحي، ودع الخجل يجد كلمات ليخرج من قلبك.

التخفف في النار

يقوم واحد من طقوس التخلص من الخجل على النار، ولكي تعطى هذا الطقس مزيداً من القوة، أكتب أولاً الأمور التي تأكل في داخلك، ثم إذا كان الجو يسمح، أشعل ناراً ودعها تحترق لفترة قصيرة حتى يكون هناك بعض الجذوات التي تضيء في المركز، وبالقيام بهذا العمل الخارجي تحقق قوة أكبر، وأنت تفتح تواصلا ما بين الأرض والسماء. اطلب من النار أن تأخذ خجلك وتصعد به وأخبرها بما تحتاج إلى التخفف منه.

استخدم مقاطع كلمات بسيطة مثل: «يا نار أترك لك إحساسي باللاقيمة». أو «يا نار، أسلم لك خجلي العميق الذي هو فشلي كوالد». قف هناك وأنظر إلى اللهب عبر سنوات العذاب التي عشتها، ثم خذ الصفحة أو الصفحات التي كتبتها، اطوها، وضعها في مركز النار، وانظر إلى أسرارك المخجلة تحترق بكل معنى الكلمة. لقد حولتها النار إلى طاقة تمنح روحك الدفء والنور.

يسمح لك إطلاق الخجل بأن تشعر بالتواصل مع ذاتك الروحية التي بداخلك، حيث تخترق مستوى كثيفاً يقول بأنك ليست جيداً بالقدر الكافي لكي تستطيع أن تقترب من حالتك الأصلية - المرتبطة بكونك طيب بما يكفى وأنت على حالك.

آن الأوان الآن للتحرك من الانفعالات الأكثر وهنا من الخوف، والألم، والخجل، إلى انفعالات سريعة الاستثارة، متقدة من الغضب والانتقام.

المستوى الرابع: الانفعال الطبيعي للغضب

الطبقة التالية التي تعطى الحب هي الغضب، فالغضب في حالته الطبيعية، يكون

عاطفة نارية تحرق القضايا القديمة بسرعة شديدة وفاعلية. وباستخدامه بصورة صحية، يسمح لنا بتأكيد الدفاع عن أنفسنا من خلال التوكيد والوضوح. لنثبت أقدامنا من خلال قول «كلا»! ونحن نقصدها. يمنح الغضب قوة لأصواتنا ويجعلنا قادرين على وضع حدود مقبولة في إطار علاقتنا، ولاسيما عندما نشعر بأن الآخرين يستخدموننا أو لا يحترموننا.

إذا نحن نشعر حقيقة بأننا واقعون معا في شرك في حياتنا وننتظر التغيير طويلا، فإن الغضب يوفر لنا الشجاعة الحمراء الساخنة لنكسر الصندوق، «لا أستطيع أن أحتمل هذا أكثر. لابد من أن يتغير». وتحفزنا عاطفة الغضب إلى بلوغ ما هو أعظم وما يعد إنجازات أكبر، إنه يزود قناعاتنا الأساسية بوقود فنعرف ما هو صواب وما هو خطأ ويمدنا بشعور بالكرامة والفخر بأنفسنا.

الغضب في حالته غير الصحية

الأطفال عفويون بشكل طبيعي، وغضبهم تعبير فطري عن وجود خطأ ما بعالمهم، والغضب الذي لا يعبر عنه بشكل صحي خلال الطفولة يتحول إلى غضب تاريخي في سنوات بلوغنا. ويستطيع هذا الغضب التاريخي أن يهاجم بشكل آلي من خلال شخص يذكرك بصورة لاواعية بإحباطات الطفولة ومشاعرها أو الرفض فيها.وما لم يتم التعامل مع هذا، فسوف يحرض رقصة المضطهد/ الضحية الوحشية القابلة للتغيير بصورة عالية وحالة خطرة. فأما أن تصبح مضطهداً، تلوم الآخرين وتهاجمهم على ما حدث لك في حياتك، أو أن تصبح بشكل لاواعي ضحية «أنا المسكين» لمضطهدٍ آخر. ويمكن أن يظهر ذلك على شكل عنف جسدي أو لفظي، كضغينة غير مضمونة تجاه الغريب مثل الرمز العام، أو الدخول في ثأر مدمر.و يعد عرض «الجار من الجحيم» مثال جيد على ذلك، حيث يخلق الغضب التاريخي حروباً، وإيذاء للأطفال، وأفعالاً الابتهاج من العنف، وثورة، وضرباً للزوجات، والثأر الموجع وغير ذلك - وتطالعنا الصحف بعنفه كل يوم.

ولكن العديد من الناس يكتمون الغضب التاريخي، ولا يظهر حبس الغضب إلا على شكل شقيقة أو أكتاف متيبسة وظهور سيئة، واضطرابات في دقات القلب، وضغط دم مرتفع ومشكلات المعدة.و واحد من أعظم تشوهات الغضب التاريخي هو الاكتئاب. فعندما نضع طاقة في تخزين غضبنا القديم، ينتهي بنا الأمر بكبت وجودنا كله. ويقدر الآن وجود أكثر من 18 مليون في أمريكا وحدها يعانون من نوع واحد من أنواع الاكتئاب،الذي يتم التعامل معه من خلال أدوية مضادة للاكتئاب، وفي المملكة المتحدة يوجد ما بين 7 و 12 في المائة من الرجال يعانون من اكتئاب قابل للتشخيص في حياتهم، وترتفع هذه النسبة إلى ما بين 20 و 25 في المائة بالنسبة للنساء.

كيف تعالج الغضب؟

الوعي: الغضب في الماضي. فكر بعودتك إلى طفولتك: ماذا كانت الرسائل التي وصلتك بخصوص الغضب؟ ربما لم تكن رسائل «أرسلت» لتظهره، أو كان الغضب علامة ضعف كنت تخجل أن تشعر بها - «كيف يمكن أن تصبح غاضباً؟» هل استخدمك والديك كبش فداء بسبب ثوراتهم المكبوتة؟ ربما لم يعبر عن الغضب قط بكلمات ساخنة،ولكن والديك يرفضان المسير تجاه بعضهما بشكل ثابت، وربما يظهر غضبهما المكبوت بكل الطرق، وربما يفرغانه من خلال البرود، أو السخرية أو من خلال تجاهل أطفالهما أو طرح الذنب جانباً. وربما هذا ما تعلمت أن تفعله مع الغضب.

ربما كان هناك إيذاء جسدي،فعادة ما يكون عنف الأسرة سر تآمري، خلف الأبواب المغلقة. إنها مؤامرة يجب أن تهاجم إذا وجدت ذاتك تستحق. فهل أنت عنيف تجاه الآخرين أو تجاه نفسك؟

إذا كان مفيداً، اكتب ما تستطيع تذكره على قصاصة ورق، ثم ابدأ في التفكير في كيفية تأثير ذلك عليك وأنت بالغ.

عليك أن تمنح نفسك إذن لتكسر هذه القواعد العائلية غير المنطوقة، ولتصبح غاضباً مع شعور عادل من السخط واسترجع طاقتك، ومن خلال إطلاق هذه المشاعر،

تستطيع أن تحول الغضب التاريخي إلى استجابة مناسبة، وانفعال طبيعي كما كان دائما يعني. فمن الممكن أن يصبح صديقاً عزيزاً يدافع عن حقوقك، بدلاً من مدفع خسارة يهدد بالانفجار في أية لحظة.

في الوقت الحاضر، ما الغضب الذي تحمله؟ أغمض عينيك ولاحق أياً من ردود الأفعال في جسدك، ربما تؤلمك معدتك من الخوف أو من الفكرة أو تشعر بالإحباط فجأة.

ما الذي يحدث الآن؟ كيف تتعامل مع غضبك في العلاقات الشخصية أو في مواقف العمل؟ هل تكظم غضبك ولهذا أنت محبط دائما، أو أنك تعبر عنه، من خلال السخرية أو بعض أنواع سلوك الانتقام؟ كن صادقاً مع نفسك، فوعيك بوجود ما يحتاج إلى التغيير في حياتك هو الخطوة الأولى نحو الشفاء.

التعبير: يحتاج الغضب إلى حركة جسدية لنقله، وأفضل طريقة للتعامل مع الغضب هو أن تذهب إلى مكان تشعر فيه بالأمان، وتطلقه بطريقة ما. استخدم صوتك إن استطعت، لأن الصوت هو جانب مهم جداً لتخليص نفسك من الغضب والثأر، بحيث ما يتوفر لك لا يزعج الآخرين، فأطلقه! أبلغ الصوت الذي في أعمق أعماق بطنك، فهو الصوت الذي يحتاج غضبك الشاعر به من البطن لأن يطلق لكي ينطلق حراً، وإذا كان إصدار الصوت مشكلة، تستطيع أن تصرخ بعمق في مخدة أو تطلق صرخة صامته.

يخزن الغضب في الدم، فحرر جسدك منه من خلال أي تعبير تشعر معه بشعور جيد- يمكن أن يكون من خلال الغضب، أو الرسم، أو العمل في الحديقة، أو ضرب كيس الضرب، أو الرفس، أو البوكس أو حتى إثارة الجلبة في صراخك. كما تستطيع أن تتخلص من مشاعرك في الرصيف، عندما تخطو وتضرب بقدميك الأرض، أو تسبح بضربات محمومة. أطلق ما لديك وثق في عمليتك الداخلية. فهذه طريقة الطبيعة، حتى إذا نحن الأرواح المتعلمة نسيناها. ستعرف متى أنت تلقيت ما يكفي لأنك ستشعر بأنك نظيف وراضٍ. وربما تشعر بعد ذلك بالرغبة في البكاء أو الاستسلام لنوم شاف.

يمر العديد من الناس في حياتهم بممارسة «المرور الروحي» متجاهلين شعورهم «السلبي» مثل الغضب أو يدفنونه ويركزون على الحب فقط. وينجذب البعض إلى الحياة الروحية، بحيث لا ينبغي عليهم التعامل مع الانفعالات «الفوضوية». ولكنك إذا سألت شخصاً يعيش في مجتمع متدين عما إذا كان يشعر بالحب نحو زملائه في السكن طوال الوقت، فستكون الإجابة إن هؤلاء الناس هم مجرد أناس مثلنا. نحتاج جميعاً إلى فحص الطبقات القاسية التي تتربع أعلى كؤوس الحب لدينا وتصفيتها، وسيكون هناك مصدر الحب الذي لا ينتهي في العالم.

عمل الغضب هو عمل «مقدس» لأن المرور به يجلب الحب لك وللآخرين.

المستوى الخامس: الانفعال الطبيعي للانتقام

«لا تكن مجنوناً، بل عادلاً

لا تكن عادلاً، كن كل شيء»

شعار إعلاني لفيلم «نادي الزوجات الأوليات»

يختلف «الانتقام» عن الغضب لأنه يكمن في مكان أعمق، ويكون رغبة باردة ومحسوبة لإلحاق الأذى، من أجل استرجاع ما تم أخذه من هؤلاء الأشخاص الذين نشعر بأنهم قد أذونا، إنه ليس مجرد رغبة بالأخذ بالثأر، بل هو مولد لذلك السلوك الموجع الذي نعرف أنه سيسبب دماراً. أما صوته فيقول بفجاجة: «أنت مدين لي» ونغذي الشكوى القديمة بعناية لسنوات وسنوات. ومع الانتقام، لن نسامح مطلقا ولن نمضي إلى الأمام.

نحن لا نريد، بالطبع، أن نعترف بوجود هذا الجانب القبيح فينا. فنحوله ويصبح حق - ذاتي، ثم نقول لأنفسنا: «المبدأ هو المهم». نحن نبدأ بشكل لاواعي بالسعي وراء الحق أكثر من سعينا لأن نكون سعداء، فنقول: «حتى لو قتلني هذا، فعلى الأقل سأمضي إلى قبري بمبادئي» .

متى ما حملنا شكوى قديمة، نعاني، ونشرب هذا السم الذي يبدأ في قتلنا ببطء. ولهذا توجد طرق شرعية نموذجية لإشباع أمنيات الانتقام فينا، تدعى أخذ شخص ما إلى المحكمة، وإذا فزنا، لفترة قصيرة نشعر بالرضا. ولكن ما الذي يفعله الرضى المستمر بحيث يمنحنا الفوز على مستوى الروحي؟

أحد الطرق التي يمكن من خلالها رؤية شعورنا بالانتقام هو أن نفحص دورنا كضحية. فعادة ما يقال في هذه الأيام بأن الضحية هي التي تملك الطاقة الأكبر. إذ تحصل على تعاطف أكبر لكونك ضحية وهذا ما يجعل الذات الانفعالية تظل ملتصقة بالطفولة وحاجاتها. فإذا حصلنا على التعاطف، فسيكون هناك من يرعانا مرة أخرى.

كيف تداوي الانتقام؟

الوعي: أي الأشخاص أنت على وعي بأنك بحاجة إلى النيل منه؟ من الذي تشعر بأنه قد ارتكب خطأ في حقك؟ وتشعر بأنه لن ينفع مجرد الغضب منه، ولهذا تريد أن تعاقبه وتعرف بأنه يعاني. في أوقات مختلفة في حياتنا، نكون قادرين جميعاً على اللجوء إلى هذا الشعور، فكن أمينا مع نفسك.

التعبير: تذكر أن فكرة وجود شخص ما في عقلك هي «الحقيقة» التي تحملها. والأمر يعود لك سواء اعتبرته مادة للخوف والكره أو كلا الأمرين. وإذا هو لن يتغير،وأنت تحتاج إلى سلام العقل، فعليك أن تفعل شيئاً لتغيير صورته في دماغك.

المحـــو

إذا كان لديك شعور معين بأنك قد تعرضت إلى الأذى أو الاستخدام، كأن تكون قد تعرضت لاغتصاب، أو أوذيت جنسياً أو بدنيا، ما قد تحتاج إلى فعله هو أن «تمحو»، وهنا تتخيل مرتكب الخطأ أمامك، وباستخدام مخدة أو شيء مشابه، نفذ أمنيتك في الانتقام منه، وتخيل أنك «تمحوه»، بحيث لا تكون مرعوباً منه في المستقبل، أو مغلق في طاقته إلى الأبد.

تذكر وأنت ترى هذا الشخص في مخيلتك بأنك تتعامل مع جانبه المظلم، الجانب الذي آذاك، وهذا ليس هو ذاته الجسدية، ولا ذاته الروحية.تخيل أن تجلسه على المقعد أمامك، وبدلا من أن تخبره عما فعله بك فقط، ابدأ في إطلاق العنان لخيالاتك لما أرادت أن تفعل به في فترة من الفترات.وتذكر بأنك تدافع عن نفسك، وإذا أصبح الأمر قبيحا، دعه يكون كذلك، إنه سم تحتاج إلى التخلص منه.فربما تتخيل بأنك تشنقه، وتتخلص منه، أو تضربه بالسيف. افعل ما تحتاج إلى فعله لتستعيد طاقتك أولاً، بشكل جسدي. وامنح عقلك الفرصة للتغلب على الشعور بقلة الحيلة.

عندما تعبر عن نفسك بهذه الطريقة، تنفس واشتعل بالطاقة التي تجري فيك، واشعر بها كما لو أنها طاقتك الطبيعية. ضع يديك على ذلك الجزء من جسدك حيث تشعر بالطاقة الأقوى. ثبت الشعور بالقوة هنا. وإذا عاودك الشعور بالرغبة في الانتقام أو قلة الحيلة، ضع يدك على تلك النقطة وستتذكر قوتك الفطرية بدلاً من ذلك.

الصوت المطهر

عادة ما تكون لدينا مشاعر قوية جداً تجاه أصدقاؤنا أو صديقاتنا،أو أزواجنا السابقون. ويبدو أن هؤلاء الذين أحببناهم أكثر من سواهم ذات يوم هم الأشخاص الذين نجد أنفسنا نكرههم بسهولة. فقد تسببوا في إيذاءنا كثيراً، وجعلوا حبنا ينغلق، وتود ذواتنا الانفعالية الآن أن تراهم معاقبون.

لكي تعبر عن السم القديم الذي قد يكون بداخلك نحو هؤلاء الذين سبق وأن أحببتهم، تخيلهم أولاً أمامك، وعلى الرغم، من أنك لن تضربهم، إلا أنك ستسترجع

قوتك من خلال صوتك.وحتى إذا هم لم يعودوا موجودين في حياتك جسديا فهم حاضرون في عقلك بشكل قوي. من خلال الأصوات النابعة من أحشائك، دعهم يسمعون ثورتك، وإحباطك، وأمنيتك بأن تفهم، و- إذا كان حقيقيا- أمنيتك بأن يعانوا كما عانيت، وعندما تشعر بأنك «مستنفد» اجلس وتنفس.

وأنت تتنفس، أشعر بالطاقة والقوة، وباستخدام يد واحدة ثبت ذلك المكان ذا الطاقة في جسدك، والآن لديك القوة لأن تتعلم دروساً من تلك العلاقة وتتحرك إلى الأمام.

من وراء التعبير إلى السماح

مهما عبرت عن انتقامك،تستطيع أن تتحرك إلى المرحلة التالية،وهي السماح. وتذكر، مثلما كان الحال مع والديك، ليس عليك أن تغفر سلوك الآخرين. فربما يكونون قد تصرفوا بقسوة وبطرق غبية حقا.و لهذا فهم مذنبون بسبب ما فعلوه، تماما مثلما نكون مذنبين بسبب أخطاؤنا، ونظل قادرين على التقدم في الحياة، بدلا من العيش في الماضي.

لكي تسامحهم، اعرف بأن لدى الواحد منهم روحاً ثمينة أيضاً، وجانباً روحياً وراء شخصياتهم. وتخيل بأنك عدت إلى الوراء في ملاذ عقلك، حيث تشعر بالهدوء والسلام، وهناك تخيل الذات الروحية للشخص الذي تريد أن تصرخ في وجهه أو تكمل «المحو» معه. امش له وانظر في عينيه. انظر بعمق في عينيه لترى الجوهر النقي، ذلك الجانب الذي لم يرغب في إيذاءك قط. فمن الممكن أن يكون جاء إلى حياتك ليتعلم شيء.

إذا كنت لا تزال تشعر بأن لدى الشخص بعض السلطة عليك، حاول أن تتخيله أصغر بكثير مما هو عليه الآن، كما لو أنه عاد طفلا مرة أخرى.اذهب إلى ملاذ عقلك وصور نفسك تجلس معه. تحدث إليه لتداوي أي سوء فهم حدث في الماضي. اسأله

كيف تعلم أن يتصرف بالطريقة التي فعلها. استمع إلى ما يقول ودعه يدخل. استفد مما تعلمت بحيث تستطيع أن تشفى المشاعر المظلمة بداخلك.

ربما يحدث السماح في المحاولة الأولى من ذلك، وقد يستغرق الأمر بضعة محاولات. كما من الممكن أن يتطلب منك الأمر فعل ذلك كل يوم لمدة أسبوع أو شهر، استمر من أجل شفاؤك الخاص وأملك في التغيير. ومن خلال ذلك ستجد السلوك الجديد الذي يبعث على مزيد من الرضا، فتحب نفسك والآخرين بشكل حقيقي.

المستوى السادس: الحب هو الانفعال الأقوى والأعمق

«الحب هو الأكثر قوة ولا يزال الطاقة الأكثر غموضاً في العالم»

(بير تيلارد شاردن)

يقولون إن الحب يقهر الجميع، والحب هو أعظم شافٍ،و هو انفعال عالمي، ونحن مبهورين به، وننتظره، نعيش أو نموت من أجله، ونغني له، ونحارب من أجله. ومع ذلك يصعب علينا وصفه، فعلى الرغم من أن معظمنا «يعرف» ما هو، إلا أننا لا نستطيع أن نقول ما هو.

الحب هو الرابط ما بين جوانبنا الإنسانية والروحية، وهو يذكرنا بأننا كائنات روحية بخبرة إنسانية، هو خيط يجري عبر حياتنا، من لحظة الميلاد حتى لحظة الممات بل وبعد الممات.

الحب هو درس ربما تعلمناه ذات مرة، ولكننا نسيناه، ونحتاج إلى أن نجد طريقة لنبقى مرتبطين به.

لا يعيش معظمنا في حالة من الحب أو المحبة على الدوام. وإذا ما سألنا أحداً، فغالبا ما نقول بأن تجاربنا الأقوى مع الوقوع في الحب عندما «دفعنا» في الحب دفعا. ولكن يتضمن وقوعنا في الحب فقداننا للإحساس بالتوازن. فعندما نقع في الحب

نخضع إلى كوكتيل رائع من المواد الكيميائية التي تجعلنا نشعر بأننا نعيش بشكل كامل، ولكن عادة، لا تستمر هذه الكيميائيات طويلا، فقد نحتفظ بها فترة من الزمن في العلاقة حتى يقرر واحد منا أنه لم يعد «واقعا في الحب». ومع ذلك فإن الوقوع في الحب أو خارجه، ليس حباً صحياً، فما هو؟

هذا هو تعريف عملية «هوفمان» للحب:

الحب هو التدفق والفيض وأداء الطيبة الانفعالية لنفسك أولاً-ثم للآخرين في حياتك.

الوعي: ما مدى سهولة أن تقول بأنك تحب نفسك؟ ما مدى سهولة أن تشعر بالحب لنفسك؟ ماذا يعني لك «الحب» شخصيا؟ لدى معظمنا شحنة كشحنة الحب بحيث يحمل مقطع مثل «أحبك» وزن انفعالي ونفسي ضخم. ويدور حديث داخلي، مثل: «قال إنه يحبني، فهل هو جاد؟ هل يعني ذلك أنه جاهز للالتزام؟» أو النسخة الأخرى، إنها قالت لي لتوها: إنها تحبني، فهل تعني أنها ستصبح جادة الآن؟ انتظر لحظة، اعتقد بأننا نتعجل الأمور قليلا هنا، عندما ننهي كل مكالمة تليفونية بقولنا «أحبك» بسرعة.

كيف كان مقطع «أحبك» يستخدم في أسرتك؟ لقد كبر بعض الناس دون أن يسمعوه، ولهذا صار يوجد وراء عالمهم المعروف، عندما كبروا وأصبحوا بالغين. فهم يتعاملون مع ذلك المقطع وكأنه أمر من أفلام «هوليود». بينما نما بعضنا على سماعه، ولكن دائما مع شرط مرفق، «أحبك، فهل فعلت ذلك لي من فضلك؟» أو «أحبك، فأرجوك لا تتخلى عني».

التعبير: إذا كنت على وعي بأي نمط من الأنماط السلوكية السلبية ومعتقدات «الحب»، ستحتاج إلى الانفصال انفعاليا عنها، وتستطيع أن تبنى حواجز صحية بينك وبين تلك الأنماط، أو المعتقدات من خلال كتابتها أو استخدام صوتك. افعل ذلك حتى يتلاشى رد فعلك القديم.

للتعبير عن الحب بصورة صحية، هناك أمران آخران على الأقل يمكنك القيام بهما: أن تفكر أولا فيمن توقفت عن القول له أنك تحبه، واذهب ودعه يعرف بأنك تحبه. ثانياً: أن تفكر فيما يمكنك فعله لنفسك كتصرف يدل على انك تحب نفسك. فرغم كل شيء، إذا أردت أن تشكل رابطة محبة مع شخص، فإنك ستمارس «الرومانسية» معه، ربما من خلال دعوته إلى موعد غرامي، أو اصطحابه في نزهة. فواعد نفسك لموعد غرامي مناسب! وإذا كان هناك شيء واحد يمكن أن تغيره في حياتك، افعل هذا: غير نمط «أنا ليس جيد بالقدر الكافي» إلى نمط آخر صحيح يقول: «أنا قابل للحب على علاتي».

أعظم قوة شافية للحب بسيطة جداً، فبمجرد ارتباطك بحب صحي، لن تنفق حياتك تتطلع لملء فراغ في قلبك، ولن تطارد وعد علاقة من منطلق الحاجة، بل ستكون لديك علاقة حب مع نفسك طوال الوقت، وبسببها ستجد الناس من حولك منجذبين ومستجيبين لتدفق كأس حبك. ستكون قادراً على التواصل مع نظام الحب في العالم أيضاً. وقد تجد هذا في الطبيعة من خلال الموسيقى والفن، أو تقليدك الروحي، إنه في كل مكان، وبلا حدود.

من خلال العمل عبر مستويات كأس حبك الخاص، ستواجه جميع انفعالاتك القديمة وتمنح نفسك الفرصة لأن تستجيب إلى الحياة بمدى كامل من الانفعالات الطبيعية، أنت الآن قادر على رسم مشاعر الحب الغزيرة. كما تستطيع، مع كل ما هو متوافر لك، أن تخلق طرقاً رائعة وجديدة لتكون مع نفسك ومع الآخرين.

لقد منحت نفسك أكثر الهدايا روعة- أن تعيش بشكل كامل في الحاضر، وتتغذى بالحب.

الجزء الثاني

تغيير حياتك

الفصل التاسع: نقل اتجاهك إلى الحب.

الفصل العاشر: اثري علاقاتك مع الأصدقاء والزملاء.

الفصل الحادي عشر: اختر عملك ولا تدعه يختارك.

الفصل الثاني عشر: تجاوز الأنماط الملزمة.

الفصل الثالث عشر: الروحانيات في عالم مادي.

الفصل الرابع عشر: انسجم في جسدك.

الفصل الخامس عشر: الاحتفال بالنشاط الجنسي.

الفصل السادس عشر: شجاعة التغيير.

في الجزء الأول من هذا الكتاب، تم اقتيادك عبر الخطوات الأساسية لعملية «هوفمان». وفحصت أنماطك السلوكية الخاصة ونظم معتقداتك الموروثة من الماضي، وربطت قيمتك الروحية ودافعت عن رؤيتك لرغبتك في عيش حياتك، وتوصلت إلى فهم الماضي وسماحه بحيث تستطيع أن تعيش الحاضر. وكنت تتعلم من ثم كيف تزن الانفعالات والفكر لتكسب سلام العقل. لقد عملت من خلال الانفعالات القديمة لتتحول إلى حالة الحب.

وبقيامك بهذا العمل، أنت في وضع رائع لتوظيف الخطوات وتغيير كل جانب من جوانب حياتك إلى الأفضل. فهل كانت لديك تصفيات جيدة وحقيقية في بيتك، ورميت جميع الفوضى الزائدة؟ تذكر المشاعر لقد شعرت بلا شك بالرضا والتجدد بطاقة طازجة. وستكون مستثاراً في الغالب فيما يتعلق بتوقعاتك لحياتك بشكل عام. ومع فائض الطاقة الزائدة هذا، تقرر أن تتصدر الباب الأمامي إلى العالم لترى ما الذي يمكنك توضيحه.

لديك الآن طاقة تدفعك لاستمرار عمليتك الخاصة من أجل التغيير.

الفصل التاسع

نقل اتجاهك إلى الحب

«الحياة إما مغامرة عظيمة، أو لا شيء»

(هيلن كيلر)

بالنسبة للعديد منا، أول ما نود أن نراه يتغير في حياتنا هو علاقاتنا، ولاسيما القريبة جدا، حيث يكون الحب متضمن، ونتذكر من خلال ذلك ارتباطنا بقلوبنا.

إذا تشاركنا حياتنا مع أحد، فإنه يستطيع أن يوفر لنا مرآة نرى فيها سلوكنا، ونرى في التفاعل اليومي معه قدراتنا المحتملة على الحب، والجدال، والحميمية والرفض. باختصار، سنرى مع الإنسان المحبوب، أفضل سلوكنا وأسوأه، وسنكون مواجهين بالاختيار ما بين الحب، واللامبالاة، وبين مواجهة أنفسنا أو تجنب القضايا التي تقف في طريق إشباعنا الشخصي. وإذا وجدنا صعوبة في أن نجد علاقة أو نبقى فيها، فنحن نحتاج، من ثم إلى النظر فيما يعترض الطريق. فلنلق نظرة فاحصة على حقيقة العلاقات ونجد طرقاً لأجراء تغيرات صحية.

تخيل أنك ذاهباً إلى حفلة، وهناك شخص ما يقف أمامك، وأنت منجذب له منذ اللحظة الأولى، وما هو أكثر من ذلك، أنك تبدو «عارفاً» بما يفكر ويشعر، وتنظر في تعبير عيونه وتشعر بأنه يفهمك أيضاً، فتبدأ بالحديث، وتتعجب وتندهش، وربما يكون لديكما العديد من الأمور المشتركة. وبسرور يبرق بآثاره، تعدان بمكالمة بعضكما، وقبل أن تغادر، تشعر بأنك تعرف ذلك الشخص منذ قرن، وتقول: «أوه يا إلهي». ربما يكون هذا الشخص هو حبي الحقيقي!

ربما يكون ولكن يمكن أن يكون هذا السيناريو جيداً من وجهة نظر حياتك الشخصية، فأنت منجذب مرة أخرى إلى مشهد الشركاء الذين تشعر بأنهم سيكونون قادرين على منحك الحب الذي أنت بحاجة ماسة إليه، وبعد مرحلة قصيرة من الغرام، تشعر بخيبة أمل أو تتركه لاحقا أو يتم التخلص منك، فتسأل نفسك، كيف يحدث هذا؟، وتتيقن بأن هناك العديد من الناس ممن لا يستحقون في العالم.

خيال السيد «الصح»، أو الآنسة «الصح» هو الحلم في ذواتنا الانفعالية الشبيهة بالطفل، بأن «والد» كامل، محب بلا شروط سيظهر ليرعانا، ونعيش على أمل أن نجد ذلك الحب الذي أردناه واحتجناه كثيراً ونحن أطفال مرة أخرى. ومادام والدينا لا يستطيعان تحقيق توقعاتنا، نترك ذواتنا لخيبة الأمل والمرارة، ونعاني ويعاني شركائنا من ظل الماضي أكثر مما يعانون من الحاضر.

نحمل جميعا شيئاً في حياتنا الحاضرة ينبغي تركه في الماضي، فنحتفظ بذكريات قديمة وخيالات وننقلها لأشخاص نقابلهم في حياتنا اليومية.

وإذا كان لدينا علاقات غير محلولة مع والدينا ومقدمي الرعاية الآخرين المهمين الآخرين في حياتنا، فإن هذه القضايا ستأتي لتلازمنا حتى نتعلم الدرس الذي كان من المفروض أن نتعلمه ومن ثم يشفى الماضي. وليس من المدهش -لاسيما في علاقات الحب- أن تبرز تلك القضايا المتروكة مع والدينا ومقدمي الرعاية لنا. ونجد هنا بأن القصص القديمة عن كوننا محبوبين أو مرفوضين أو احد يحتاج إلينا تلعب دور كل يوم. ولهذا نقف في علاقات الحب لنفوز أو نخسر من خلال إطلاق النظريات والعادات البالية القديمة.

ولكي نحافظ على أية علاقة حب في صحة جيدة، نحتاج إلى أن نكون قادرين على المضي أبعد من الرسائل السلبية حول الحب والحميمية. ونحتاج إلى أن نتأكد بأننا صفينا متعلقات الماضي، وهو ما يطلق عليه السيكولوجيون «التحول».

إذن ما الذي يمكن أن يكون واقف في طريق علاقاتك اليوم؟

الوعي : ربما لا يزال والداي قريبان مني !

بنفس الطريقة التي نتبين فيها والدينا في أنماطنا السلوكية وأدوارنا، بحيث يمكن أن نرى تأثيرهم في علاقات حبنا، ألف «ستانلي ستيفانيك»، وهو واحد من المدرسين الأوائل في عملية «هوفمان» قصيدة بسيطة تلخص هذا كله:

أينما أذهب، أرى من عساني

أرى أمي وأبي

وهما يرياني

نعم، كل مكان جزء من عقلنا، «يرى» الدماغ الانفعالي القديم والدينا الداخلين، ونحن ننقل هذه الخيالات الخاصة بأم وأب طفولتنا الذين نمينا نتشارك معهما أعمق خبراتنا الانفعالية ليس فقط إلى أحبائنا، ولكن بحدود أضيق إلى أصدقاءنا وزملاءنا في العمل، لاسيما مديروننا (انظر الفصل العاشر). تحدث ردود الأفعال الأقوى في علاقة حب بلوغنا حيث بدلاً من رؤية حب طبيعي صحي وحاجة متبادلة، يظهر طيف علاقة طفولتنا أو شبحها. فإذا كانت قصة الطفولة واحدة من قصص الغياب الجسدي أو الانفعالي، فسوف تعاد مثل شريط على حلقة مستمرة حتى نمل أو نتعب ونصل إلى نقطة انكسارها، أوهي تكسرنا. ولا عجب أن تكون إحصائيات الطلاق عالية جدا.

ابحث عن أوقات في علاقتك شعرت فيها بأنك ملغي،أو مغضوب عليك، وتأكد إذا كنت معزولاً، أو محتاجاً، وتريد مساند أو منقذ. ثم تأكد،بعد ذلك، من إذا كانت ردود الأفعال هذه تحدث على أسس منتظمة. لدى شريكك بالتأكيد أمر ما له علاقة بذلك، ولكن الهدف هو أن تتحمل مسؤولية - الذات. أن تصفي قصتك، وإذا فعل شريكك الشيء نفسه مع والديه، فسيكون ذلك أفضل.

تجاوز الماضي : تحقيق توازن الرباعية

من خلال تعلم تبين وجود أحمال الماضي هذه، نستطيع أن نمنع حدوث أي تخريب

للذات ونستجيب للأشخاص الحقيقيين الذين نقابلهم. وتستطيع تعلم الاستجابة بدلاً من أن تهاجمك أنماط سلوكك القديمة انفعاليا. وإذا كنت في بداية العلاقة، تذكر أن تمسك بنفسك قبل أن تشعل فتيل منفجر. فكما تقول «ماريان وليمسون» في كتابها «العودة إلى الحب» : «ليست المشكلة أنك قابلته، بل هي أنك أعطيته رقم هاتفك».

يمكنك أن تعلم الجزء العقلاني من عقلك، أي الفكر، أن يكون على وعي ومنذراً بالخطر المحتمل في العلاقة. ويستطيع فكرك أن يحميك من الكوارث المحتملة من خلال تبين الأنماط غير المناسبة، مثلا! وعليك أن تعترف، في نفس الوقت، باستجابة ذاتك الانفعالية، ولاسيما إذا كانت الاستجابة من النوع الذي يسحب قوتك. وإذا شعرت بأنك محتاج جدا لشخص ما، أو مجروح أو غاضب، تخيل بأنك تتحدث بعاطفة مع الطفل الضعيف الذي بداخلك، وتقول له بتأكيد ولكن بحب : «لا، لا أنت ولا أنا نحتاج لأن نذهب هناك ثانية». لأن «رفض» الأنماط القديمة، بشكل مقصود، هو في حد ذاته حركة قوية نحو شفاء الذات وتكاملها. أما الحركة التالية فهي تبين وجود ما يكفى من الحب الفعلي بداخلك، متى ما تحركت إلى الأسفل من خلال المستويات المختلفة للمشاعر (انظر الفصل الثامن).

وفي الوقت نفسه، يمكن أن يأتي صوت داخلي قوي آخر من ذاتك الروحية. فابق على اتصال برؤيتك فيما يتعلق بما تريده من العلاقة. ولاحظ كيف تريد أن تكون مشاركتك لحياتك مع هذا الشخص وما مدى سهولة أن تكون معه. تصور الفرح، الضحكات والخلق الذي يمكن أن تستمتعا به معا. فذاتك الروحية جزء من رباعيتك والأكثر ارتباطاً بحقيقتك الداخلية في لحظات الصمت، ارتمى في حوض حكمتها وستقودك إلى خيارات مبنية على الحب، وليس على الخوف.

تشكل أصوات ذواتنا الفكرية، والانفعالية، والروحية التي بداخلنا ثلاثة جوانب غير مادية من رباعيتك. وما عليك تذكره هو دخول هذه الجوانب مرة تلو الأخرى حتى يبدو الأمر طبيعيا بشكل كامل، مثل الاستيقاظ في الصباح تماما، حيث تتعلم الذوات الثلاث العمل معا كفريق مساند مع أفضل اهتماماتك النابعة من القلب بسبب

ما أنجزته من عمل في النصف الأول من الكتاب. ومن المثير للتحدي، بالطبع، أن تكسر أنماط علاقة متأصلة بشكل عميق مثل هذه، ولكنك تحتاج إلى التخلص منها لبناء علاقات صحية.

الانـجذاب/التنافر: ما الذي يحدث في الحقيقة؟

يستحق الأمر منا أن نفحص ردود الأفعال الأقوى والفورية لدى الناس لنرى ما يربطها بالماضي، فطوال حياتنا، نكون محاصرين بأمرين على وجه الخصوص يمكن أن نطلق عليهما ببساطه «الحب» و «الكره».

هل هو حب « حقيقي » ؟

مع من تتوقع أن تقع في الحب؟ يقول «هارفيل هيندركس»، وهو خبير علاقات معروف، بأننا ننجذب إلى الأشخاص الذين يتشابهون مع والدينا، لكي يمكن لجروح حب طفولتنا أن تشفى. كما كتب «هيندركس» في «الحصول على الحب الذي نريده» أن :

«الحب الذي نسعى إليه لا ينبغي فقط أن يأتي من شخص آخر داخل سياق علاقة آمنة وحميمية، بل من (صورة شبيهة)- شخص كبير الشبه بوالدينا المنصهرين في عقلنا اللاواعي. ويبدو ذلك الطريق الوحيد المتاح للتخلص من آلام الطفولة. ربما نستمتع بأحضان الأشخاص الآخرين واهتماماتهم، ولكن الآثار مؤقتة، فالأمر يشبه الفرق بين السكر والنوترا سويت، حيث من الممكن أن يأتي تذوقنا لأشخاصنا غير الناضجين (صبي، أو فتاة) من طعم حلاوة اصطناعية. ولكن أجسامنا لا تستفيد من ذلك غذائيا، بنفس الطريقة تماما. نحن نتوق إلى الحب من مقدمي الرعاية الأصليين أو من يشبهونهم بشكل كبير بحيث يكونون منصهرين لدينا على المستوى غير الواعي».

في هذا الجزء الانفعالي من دماغنا القديم- الذات الانفعالية- لا نزال نرغب في تلقي الرعاية من والدينا، ونريد حبهم بشكل غير مشروط، ولهذا نكون منجذبين بشكل فطري لهؤلاء الذين يمتلكون نفس نوع أنماط السلوك التي يمثلها والدينا. كما

يساعدنا، بالطبع، إذا كانوا ممن يتشابهون معهم جسديا. هذا الانجذاب قوي مثل الانجذاب ما بين اللهب والفراشة، الأمر الذي ربما يؤدي إلى احتمال احتراقنا بشكل متكرر أثناء جريان الأحداث لأننا ننتهي بلعب بعض أنواع أدوار الطفل معهم.

هل تذكر أول مرة قابلت فيها شريكك الحالي، أو الأخير؟ ما الذي جذبك فيه أكثر من سواه؟ ومع تعمق معرفتك به، هل أشبع توقعاتك؟ هل استطاع تحقيق التوقع المرتفع الذي من الممكن أن يكون لديك؟

أعرف إنني لن أحبهم

عشنا جميعا، من جانب آخر، خبرة أن نقابل أحداً ولا نحبه على الفور- ربما للطريقة التي يبدو بها، أو لنبرة صوته. ونحن لا نعرف سبب لذلك بشكل واعٍ ، ولكن ما يحدث هو في الغالب مرة أخرى بقايا لاوعي من احد الوالدين. ربما يكوُن رمزاً للسلطة التي احتجنا إلى مساندتها، مثل مدرس المدرسة. وبدلا من أن ننجذب،عندما يعود جرح حبنا القديم لمهاجمتنا هذه المرة، لا نحاول مداواته، وندافع عن أنفسنا ضده.

يمكن لرد الفعل هذا أن يضربنا في أي وقت وفي أي مكان، فأنت قد تقابل شخصاً وتراه متكبراً، ودكتاتورياً، ويتجاهلك، ولا يمنحك من وقته. الاعتراف صعب، وربما يتعارض ذلك مع كبرياؤنا، ولكن الحقيقة هي أننا عادة ما ننتظر أن نكون محبوبين ومعترفاً بنا، ولا نريد أن نتعرض للجرح مرة أخرى، ولهذا «نقرر» ألا نحب ذلك الشخص، بل ربما نكرهه- ونتساءل لماذا نجد أصدقاؤنا أناساً عقلانيين بشكل نموذجي.

تعني ظلال الماضي أننا نستطيع أن نستبق الحكم على العديد من الأشخاص، وربما ينطبق ذلك الحكم المسبق، أو التحامل على كل عضو من الجنس الواحد. ويمكن لهذه الحقيقة البسيطة أن تضرب خمسين في المائة من إنسانية قائمة الأصدقاء المحتملين!

بحملنا الماضي بهذه الطريقة، نخسر شعورنا بالقوة الشخصية. ونستثمر، بشكل

إلزامي، الوقت والطاقة بطلب شيء من الناس هم غير قادرين على منحه. وعلى الرغم من أنهم من الممكن أن يحبوننا، إلا أنهم لا يستطيعون أن يحلوا محل الأم أو الأب في طفولتنا مطلقا. ولنمضي وراء ذلك، نحتاج إلى التنقيب في ماضينا لنشفى الجرح القديم ومشاعر الرفض. وبقيامك بالعمل على والديك في النصف الأول من الكتاب، أنت في وضع رائع لتغيير طرقك القديمة. كما أنك تعرف أيضاً حكمة الشرب من مصدر لا ينتهي من الحب في كأس حبك الخاص.

يعود أمر التغيير لنا في المقام الأول، ولكننا نود لو غير شريكنا، أو صديقنا، أو حبيبنا، أنماطه. فهم أنفسهم، تماما مثلما نحن أنفسنا، ومتى ما قبلناهم كما هم، وفهمنا أن المشكلة هي بشكل أساسي بسبب رؤيتنا لهم، فإن علاقاتنا يمكن أن تتغير. نحن نتحمل مسؤولية دورنا، ولا نفرض التغيير على شخص آخر. فلا يمكن للشخص الآخر أن يتغير إلا إذا كان يريد ذلك، ولكن إذا كان شريكك يحب التغيير الذي يراه فيك، قد يكون ذلك دافعاً أكبر بالنسبة له كي يتغير هو نفسه.

«إنه خطؤك»: الحرب بين الجنسين

«الينور» و «باري» زوجان لامعان وجذابان في الثلاثينات من عمرهما جاءً لرؤيتي عندما شعرا بأن علاقتهما كانت متجه نحو الصخور. وكان لا يزال هناك بعض الحب بينهما، ولكنه كان آخذا في الانطمار أكثر وأكثر تحت قصور الاحترام الذي كان يعانيان منه. وللوصول إلى مزيد من الاستبصارات حول وضعهما، سألتهما: ما الذي يزعج كل منهما في الآخر؟

ومع بداية مشاركة سخطهما، لم يكن الوضع يبدو جميلا. فقد اشتكت «الينور» في صوت منتحب من أنها كانت لا تمنح فرصة لإبداء وجهة نظرها، وصرخ «باري» في المقابل: «ولكني أقول لك دائما بأن لديك صوت في العلاقة، فلا تستسلمي بسهولة!» أشرت إلى أن الملاحظة الأخيرة هذه يمكن أن تفهم كنقد.

قالت «الينور لباري»: «أنت دائما تملي علي ما أفعل وكيف أفعله»، و ذكرتها بأننا نهدف عند هذه النقطة إلى تحمل مسؤولية الذات.

«كيف أستطيع أن أتحمل مسؤوليتها وهي تتصرف مثل ممسحة الأرجل؟» سأل «باري»، وهو يحملق.

«و أنا لن أتحمل مسؤوليتك عندما تكون مثل شخص غبي يثير الضيق» أجابت «الينور». و هكذا صار المشهد يتدهور سريعا كمشاهد من عرض «جيري سبرينجر».

قلت علينا أخذ هدنة وإسناد مهمة لكل واحد منهما. فعلى «الينور» أن تكتب عما إذا كان هناك أي تشابه مابين ما فعله «باري» وما يمكن أن يكون قد فعله والداها عندما كانت طفلة. وعلى نفس المنوال، على «باري» أن يفكر فيما إذا كانت «الينور» تذكره بما كان يفعله أبوه وأمه.

وعندما انتهيا، طلبت منهما قراءة ما أدرجاه وواقفا على عدم مقاطعة بعضهما. بدأت «الينور» أولا، واتضح أنها كانت ابنة لأب متسلط جدا ومنتقد جدا. وكانت أمور البيت تدار في ضوء «طريقي أو الطريق السريع». فهي تعتقد بأن كلاً من أبوها و «باري» قد أمليا عليها ما يجب عمله ولا يسألانها عما تود عمله.

ومن ناحية أخرى، كانت أم «باري» خبيرة في لعب دور الضحية ووفقا لها، كان العالم مكاناً قاسياً أما زوجها، الذي هو والد «باري»، كان شخصاً يثير الخوف. ولم يكن هناك سبب واحد يدفعها لكي تتحدث عما يدور في عقلها، فلم تتعلم القيادة وكانت تخاف من المواصلات العامة ، ولهذا وسواء اختارت أو أجبرتها الظروف، أصبحت تعتمد على زوجها في رؤية عالم ما وراء البيت. كما لم تكن لها كلمة في أمور الأسرة المالية ، وهكذا كبر «باري» معتقدا بأن الرجل يترأس الجانب المالي من الأمور.

وبدت تركيبة أب «الينور» وأم «باري» التي «تعيش في بيتهما» مصممة للبؤس. وبتفحص «الينور» للذكريات التي تحملها لوالدها، سمح لها ذلك بأن تفهم ملاحظات «باري» بتجاوز أكبر. ووعدت بأن تستمع إليه بمزيد من الحذر. ورأى «باري» في الوقت نفسه حاجته إلى التحرك من لقب «الضحية» الذي وصم به «الينور» في الأيام الأولى. و يجعلها تعرف بأنه سيمنحها صوت مساو لصوته في قراراتهما.

لم يكن الأمر سهلاً على «باري» ولا على «الينور»، ولكنه كان يستحق العناء. فالعديد من العلاقات تنتهي بالطلاق، فقط لأننا لا نريد أن نعمل على قضايانا. وأسهل الطرق، بكل بساطة هو أن ترمي الخطأ على الشخص الآخر ثم نستبدله بنموذج آخر. ونوهم أنفسنا، إذا ما اصطدنا صيداً جديداً بقولنا: «أشعر بأنه يفهمني ويعرفني تمام المعرفة». ولكن إذا نحن لم نتعامل مع ما تركناه من وضع، فإن الدائرة ستحدث مرة أخرى.

كيف تتغير عن طريق الوعي والتعبير والسماح؟

الخطوة الأولى للتخلص من الألعاب القذرة التي نلعبها هو أن نصبح واعيين لردود أفعالنا المعتادة. ومن خلال الاعتراف برد الفعل القديم تستطيع أن تبدأ بكسر الطاقة التي يعلقها النمط السلوكي. وما هو أكثر من ذلك، أن تعود بنفسك إلى الحاضر بدلاً من البقاء مغلقا في موقف قديم، وتبدأ بالتميز بين ما يحدث حقيقة وبين ملاحظتك على ما حدث. ويسمح لك التدريب التالي أن ترى بوضوح أكبر، ما يقف بينك وبين حقيقة علاقة اليوم الحاضر.

فحص العلاقة

1- فكر بالشيء المرتبط بشريكك أو حبيبك الذي يجعلك تتضايق فعلا. وإذا لم تكن تعيش علاقة حالياً، فكر في الشخص الأخير الذي ارتبط به. هل وجدت ذات مرة أن شريكك ينتقدك أكثر مما ينبغي، أو يتذمر، أو بعيداً، أو مغلقاً؟ هل هناك أوقات شعرت فيها بأنه يتجاهلك، أو لا يستمع إليك، أو يهملك، ويقلل من قيمتك؟ هل هو، في بعض الأحيان، دكتاتوري، أو مسيطر، أو مناور، أو يتصرف بعناد؟ هل يشعلك غضباً عندما يلعب دور اليائس أو الشهيد أو الضحية؟ متى تكون لديك أقوى ردود أفعال انفعالية نحوه؟ وما الذي يفعله في ذلك الوقت؟

2- قم بإعداد قائمة مكتوبة لأقوى ثلاثة ردود أفعال تكون لديك تجاه شريكك أو من تحب. أدرج حدثاً حقيقياً - هل هو يناقش الموقف المالي، أو أين تذهب في الإجازة، أو كيفية تربية الأطفال،أو كان دور من في التنظيف؟ صف، بعد ذلك، مشاعرك في ذلك الوضع -ربما كنت غاضباً، أو مجروحاً، أو خائفا، أو محبط.

3- اقترب الآن من رد فعلك نحو شريكك في وقت من الأوقات. ماذا كان النمط الأساسي؟ هل هو واحد من أنماط عدم الثقة، أو الحاجة إلى التأييد، أو الانسحاب، أو الاستسلام، أو الارتداد؟ (ما المشكلة؟)، هل شعرت بالحاجة إلى الهجوم؟أين يمكن للنمط أن يكون «عدواني» أو «مسيطر»؟

4- هل تفكر في احتمال وجود بعض الخيالات القديمة والذكريات في رأسك التي تلون ردود أفعالك نحو الآخرين؟ وهل تتذكر،بالنظر إلى الوراء، والدك ومدى كونه ناقداً، أو مغلقاً؟ هل كانت أمك مزعجة أو مسيطرة؟ من منهما كان مناوراً أو عنيداً في بعض الأوقات؟ هل كانت أمك أو أبوك، أو من في مكانهما يلعب دور الضحية أو الشهيد؟ تذكر بأنك لا تبدأ دائرة اللوم ولكنك تتحمل مسئولية عاداتك ونظرياتك البالية.

5- ربما تكون على تواصل مع الشعور ورد الفعل الذي كان لديك. وتبينت أيضاً بأي والد أو بديل له يمكن أن يذكرك ذلك. هل من الممكن أن يكون رد فعلك الحاضر أقوى مما يستحق ذلك الشخص حقيقة؟ وهل جلبت قضايا الماضي إلى موقفك الحاضر؟ كن أمينا في ردك.

يعني تحمل المسئولية أننا نملك ملاحظاتنا الموجهة للآخرين بدلا من أن نلقي جملاً ثائرة حول ما نعتقد بأنه صواب أو خطأ. كما يعني أن نتوقف عن لوم الآخرين على اختلافهم عما نعتقد بأنهم «يجب» أو «ينبغي» أن يكونوا، فالآراء الثائرة تسبب صراعاً، حيث تظهر رؤية أمر ما من وجهة نظرنا استعداداً لانفجار وضع وإيجاد تسوية.

ويشرح «جيرالد جامبولسكي»، مؤلف كتاب «الحب هو إطلاق الخوف» وهو من أكثر الكتب مبيعاً في العالم كيف نستطيع أن نرجع بشكل أفضل إلى حب بعضنا بقوله:

«يحتفظ معظمنا بشرط يمكن أن يطلق عليه «رؤية النفق»، فلا نرى الناس من منظورٍ شامل، بل نقتصر على جزء من الشخص وعادة ما يفسر عقلنا ما نراه على أنه خطأ، فقد نشأ معظمنا في بيت أو في بيئة مدرسية كان التركيز فيها على النقد البناء، الذي عادة ما يقنع بوجود أخطاء. ولكي نجرب الحب غير المشروط، علينا أن نتخلص أولاً من جزء المصعد في ذواتنا. وبدلا من المصعد، نحتاج إلى أن نسمع صوتنا الداخلي القوي وهو يقول لنا وللآخرين: «أحبك بشكل كامل وأقبلك كما أنت»».

على طريق السلام: التعبير

إذا كانت الخطوة الأولى لحب شخص ما على علاته، أن نعترف بصوتنا الناقد القديم، فإن الخطوة التالية هي التعبير عن ذلك بأمان بحيث نستطيع إطلاق مشاعرنا.

هذه خطوة جريئة جدا، ولكن إذا كنت مخلص للنمو في علاقتك، قم بتلك الخطوة من خلال جعل شريكك يعرف ما الذي في داخلك. أنه نفس المبدأ المستخدم مع الخجل،(المشار إليه في الفصل الثامن): من خلال مشاركة الأمر مع شاهد خير، تستطيع أن تجد راحة هائلة.

اتبع خطوات تدريب «تواصل العلاقة»، وتأكد قبل أن تبدأ بأن الهجوم الأساسي لرد الفعل الانفعالي قد مضى. وادخل بسرعة في كل من ذاتك الانفعالية وجسدك، الذي من الممكن أن يكون مشدود. وإذا كنت لا تزال تشعر بالغضب والضيق من شريكك، فمن الممكن أن يصبح دفاعي فوراً ولن يكون قادراً حينها على الاستماع إليك. اتفقا على وقت ومكان حيث لا تزعجان، وتأكد من أن لدى كلاكما، نية للتصفية، وليس للرمي، كما أنكما ستستخدمان جمل «أنا». وتذكر بأنك سترى الأمور من خلال ملاحظاتك الخاصة وأنماطك الخاصة.

تواصل العلاقة

لهذا التدريب خمسه أجزاء:

1- تعرف على من يكون شريكك في عيونك -أي والد، أو راعي.
2- حدد الوضع – كن محدد، ولا تقل «أنت دائما تفعل كذا وكذا».
3- أطلق اسم على الشعور– غضب، أو حزن، ولا تقل «شعرت بأنك أصبحت ألم حقيقي».
4- صف الشريك– مهجور، أو متجاهل، أو ضحية، على سبيل المثال.
5- قدر الشخص الآخر متى ما انتهيت.

إذا شعرت بأنك متفهم ومهتم بهذا التدريب (تصفية، وليس رمي) قم بهذه الخطوات مع شريكك. وربما تشعر بالحاجة إلى شراء بوليصة تأمين أولاً أو تقللها من خلال قولك لم يكن هناك أمر كبير حقاً، أو إنه الشخص الأكثر روعة والمخطئ هو

أنت، وأوقف تلك الأنماط القديمة! كن على ثقة بالنسبة للمشاعر وردود الأفعال التي لديك في الوقت الواحد بحيث تستطيع الاعتراف بها، والتعبير عنها، والعمل عليها حتى النهاية. وعندما تمضي من ثم إلى تقدير شريكك، فأنت تمارس ما هو مرتبط بعمل«السماح»، ترسل أشارة تقول بأنك تستطيع أن تتخلص من شحنتك السلبية، وأن الصفعة مسحت من الحدث. ومن خلال كونك في تواصل أمين، توضح لنفسك ولشريكك بأنه بإمكانك أن تتغير، فأنت توضح «سلوكاً جديداً» وبفعل هذا، تفتح الأبواب أمام جميع الاحتمالات الجديدة لعلاقتك.

سلوك جديد صحي

رغبه في حل بعض الأعمال غير المنتهية، جلس محام يدعى «جوزيف» ذات يوم مع زوجته «مارتينا» وفي يده قلم وورقة، لفحص بعض القضايا الانفعالية المشحونة التي بقيت بينهما. واختار وقتاً يكون فيه الأطفال نائمون ولا يوجد فيه ضغط عمل يقاطعهما، كما ترك الهاتف على جهاز تسجيل الرسائل.

أعدّ أولاً، قائمة بالأوضاع التي جرت في الأسابيع القليلة الماضية والتي شعرا فيها بردود أفعال قوية تجاه بعضهما. فبالنسبة لـ: «جو»، فقد كان ذات مرة بصحبة أصدقاء «مارتينا» الممثلين، وشعر بأنه مهمل وكأنه غير موجود في المكان. وشعر في مرة أخرى بأن «مارتينا» كانت ترهقه بمطالب ضخمة عندما تردد كم هي راغبة في أن تنفق الوقت معه. وكان الموقف الثالث عندما كانا يحزمان الأمتعة لرحلة مع الصغار وشعر بدكتاتورية تمارس عليه.

وكانت قائمة «مارتينا» مكونة من موقف شعرت خلاله بأن «جو» كان يلقى عليها محاضرة عن الأثر البيئي لاستخدام السيارة، وفي موقف آخر شعرت بأنه لم يكن مهتما بها، وكان الثالث شعورها بأنه يتجنب إنفاق الوقت معها ومع الأطفال.

ثم توقفا عن الكتابة وأخذ كل منهما نفساً عميقاً. ورغم أنهما متزوجان منذ عشرة أعوام، ومتعارفان منذ عشرين عاما، إلا أنهما عرفا جيدا بأنه لا يزال هناك الكثير من فرص التعلم في علاقتهما. واتفقا على أن «مارتينا» هي التي ستبدأ أولاً.

«لقد حولت أبي عليك يا (جو) عندما شعرت بأنك كنت تحاضرني عن تنظيف البيئة، وشعرت بأنني صغيرة جداً وغبية، وكان النمط الذي مضيت فيه الخرس».

«أشكرك»، أجاب (جو). وأخذ كل منهما نفساً عميقاً آخر. ثم جاء دور (جو).

«لقد حولت أبي عليك يا (مارتينا) في تلك الليلة عندما خرجنا إلى العشاء مع أصدقاؤك، وشعرت بأنني أخرق ورحت في أنماط «الخجل» و«لا أحد يهتم بي».

«شكراً لك» قالت الزوجة. ونفس عميق آخر، ثم اقتربت دقات قلبيهما من الطبيعي مرة أخرى.

«جو»، حولت أمي عليك بعد العشاء ليلة البارحة عندما قلت بأن عليك أن تعود لعمل شيء ما في مكتبتك، وشعرت بأنني غير مهمة وبلا قيمة، وكان النمط الذي اتبعته هو « اللوم» و «لعب دور الضحية».

«شكراً لك». بعد ذلك تركا الموضوع لبعض الوقت قبل أن يأتي دور «جو» ثانية.

«مارتينا»، لقد حولت أمي عليك عندما قلتي «ألا تريد إنفاق بعض الوقت معي؟» ليلة البارحة بعد العشاء، وشعرت بأني محبط والأنماط التي ذهبت إليها هي «الشعور بالذنب» و «الشعور بالتلاعب».

خلال هذا التواصل، خرج إلى النور ما لم يتم الحديث عنه وما كان محتمل أن يكون مشحوناً بالانفعال، وبمجرد التعبير عنه، لم يعد يحمل نفس القوة عليهما إما كاستياء ساكن أو شعور مسموم بالإلغاء. وفي أعلى هذه القائمة، ومن خلال الكشف عن ضعفهما وضعف ذاتيهما الانفعالية التي تشعر بعدم الأهمية أو الرفض أو الضآلة أو الغباء - يمكن لكل منهما أن يعرف بأن الآخر كان أكثر اهتماماً بالسلام من القوة. ويرخون أذرعتهما بحثا عن الهدنة.

عندما تكون في تواصل قريب مثل هذا، تنظران إلى بعضكما جسديا وتتواصلان لفظيا، ستكونان قادرين على الإحساس بردود أفعال بعضكما ومشاعركما. ففي كثير من الأحيان نتمكن من إنفاق الكثير من الوقت لتنظيم حياتنا المشغولة بحيث ننسى أن نجعل أولوية قضاء الوقت مع شركاؤنا، ولهذا نلغي التناغم مع بعضنا. ولهذا فإن التواصل بهذه الطريقة يبنى جسرا رائعا يذكرنا بالحب الذي علينا أن نمنحه جميعا. فتذكرا أن تحافظا على تواصل العين وأنتما تتحدثان، وستعيشان شعورا أعمق بالتعاطف ورؤية الوجود الحقيقي من خلال العين إن سماها شكسبير «نوافذ الروح».

تحدث كل من «مارتينا» و «جو» مرتين، واتفقا على أن ذلك يكفي مؤقتا. وتأكدا من عدم وجود شحنة باقية حول تلك الأحداث، قبل أن يتحدثا عما يقدره كل واحد في الآخر. وبالنظر إلى بعضهما بعمق، قدر «جو» «مارتينا» للهدايا التي جلبتها معها له من رحلة التسوق. وقدرت هي له استماعه لها بشكل حقيقي. وباختراقهما طبقات الانفعالات القديمة، صارا أكثر ارتباطا «بكأس حبهما». ومع خروج ردود الأفعال القديمة من الطريق- استطاعا أن يكونا مرتبطين بذاتيهما الروحية، التي تأتي من مكان ما من الحب غير المشروط. وبنفس الطريقة، نعرف بأن لدى حبنا أسساً روحية. فقد لا نحب جميع أنماط والدينا، ولكننا نستطيع أن نحب وجودهما الرائع الكامن وراء تلك الأنماط.

يمكن إتباع نفس هذه الخطوات لبناء علاقة صحية والحفاظ عليها. كن واعيا لما يصدر عنك يوماً بعد يوم في إطار نفسك وشريكك. وإذا كان ما يصدر منك يتعلق بذلك الشريك، فإن وعيك يحتاج إلى المتابعة من خلال التعبير عما فعلت أو قلت لشريكك مما أثقل علاقتكما،على أمل بدء جو ثقة يمكن لا خطأ الماضي أن تنسى فيه. سامح شريكك إذا كان الخطأ خطؤه، شخصيا إذا بدا ذلك ملائما، أو في إطار ذاتك إذا

لم يمكن. واطلب منه السماح إذا أخطأت، إذا كان ذلك لا يؤذي العلاقة. فإذا سامحت وتلقيت السماح، تستطيع بالتالي أن تتحرك إلى الأمام، إلى يوم آخر ومستوى آخر من علاقتك. كما تستطيع أن ترمي الماضي وراءك وتجد «طرقا جديدة من السلوك».

لقد رأيت الآن كيف يمكن تطبيق خطوات عملية (التغيير) الأربع بطريقة مباشرة لتفيد حياتك. توجد في علاقات الحب فرص كبيرة للكسب من خلال تغيير طرقنا القديمة من العيش والارتباط، وهو واحد من الأهداف الرئيسية للعملية، ولكن هذه العملية تتطلب أمراً أكبر - أن تشارك هبة العالم من الحب، ولا تحتفظ بها لنفسك فحسب. وستجد في هذه العلاقات أن ما تعلمته عن منح الحب وتلقيه سيوضع في الاختبار. والأمر يستحق الاختبار، فمن المهم في علاقات الحب أن نكتشف بأننا في جوهر وجود محب.

الفصل العاشر

أثر علاقاتك مع الأصدقاء والزملاء

« الصداقة هي روح واحدة في جسدين »

(أرسطو)

كما رأينا، يمكن أن يكون للأنماط الباقية من الماضي أثر ضخم على علاقاتنا في المستقبل. وربما يكون صحيحا أن علينا إما أن نكسب أو نخسر في عالم شديد الخطر، ومجزي المكافأة من علاقات الحب، ولكن بيئتنا الاجتماعية مكونة بشكل كبير من الأصدقاء، وزملاء العمل. وعلى هذا الحال، فالأمر ذو قيمة ويستحق النظر في كيف نستطيع الحصول على مزيد من العلاقات في هذه المناطق. وسنركز هنا على ما يجعل الصداقات صحية، وعلى كيفية إصلاح صداقات خرجت عن المسار، وكيفية بناء حدود جيدة، وكيفية تطوير ممارسات تحافظ على هذه العلاقات في حالة جيدة.

هل تشعر بأن لديك مساحة لاكتساب ثقة أكبر في الناس، وليس للإشارة إلى تسلية أكثر أو مشاركة خبرات تعلم ؟ هل تشعر بأنك قادر على تواصل مشاعرك وتواصل الحقيقة مع الناس الآخرين، أم أنك تمنع نفسك لخوفك من أن كلماتك يمكن أن تجرح شخص أو أن تستخدم ضدك؟ هل أنت سعيد بتنوع صداقاتك وغناها؟

لا تجعلنا عملية التغيير واعين بما نفعل عادة فحسب، بل يمكن أن تشجعنا أيضاً على تحمل مسئولية ما نفعله. فمتى ما اعترفنا بدورنا، نستطيع إيجاد طرق جديدة للتصرف، ولاسيما الطرق التي نتواصل بها. رغبتنا في تغيير الشخص الآخر أمر مغرِ، ولكن الشخص الوحيد الذي نستطيع أن نضمن تغييره، بالطبع، هو أنفسنا. والأخبار

الجيدة هي أننا لا نخاطر لنتعرض للجرح كما نفعل في علاقات الحب التي يمكن أن نمر بها، ولكن نظل قادرين على تعلم المزيد عن التعرف على إحساسنا بالحقيقة ومشاركته. وسينظر هذا الفصل في موضوع كيف يمكن أن نضع مقطعين أصبحا جزء من لغتنا، في الممارسة، أما المقطعين فهما: «تنقية الأجواء» والجزء الثاني «نزيحها عن صدورنا».

ولنلقي الضوء على أناس مختلفين في أوضاع متباينة عادة ما يجدون أنفسهم فيها مرة تلو الأخرى.

الموظف الغاضب

«شيلا» مصممة رسومات في وكالة إعلانات كبيرة، ليس لديها فكرة عما كان يحدث. ولسبب غير واضح، كانت متضايقة بشكل دائم من واحد من التنفيذيين، وهو من النوع الهادئ، المنطوي على نفسه. ولم يساعدها كثيرا أنها عرفت أن هذا الرجل محترم جدا في شركتها. فإذا مر عليها مجرد المرور وفشل في الابتسام بدفء، تقول لكل الناس أنه شخصية لا تسر أبدا، وإذا مر بمكتبها من وقت لآخر ليهنئها على القيام بعمل جيد، لا تقدر على قبول تحيته، لأنها تعتقد بأنه صاحب المؤسسة أو أنه يناور وكان يريد منها شيئاً أكبر. وأخبرها زملاؤها بأنها كانت سخيفة، ولكنها «عرفت» أنها تستطيع رؤية الشخص الحقيقي وراء القناع المسرور. وأخيراً كان عليها أن تعيد التفكير في الأمر عندما بدأت تفضل صديقاتها أن تخرج مع ذلك الرجل!

المدير المرعوب

كان «ماك» في منتصف الخمسينات من عمره عندما رأيته لأول مره. رجل حسن المظهر، طويل، يدير شركته الخاصة لتنمية الممتلكات. وكرجل شاب له مكانه حقيقة كبيرة ثابتة،ارتقى السلم الوظيفي بسرعة كبيرة وقبل أن يصل إلى عمر الثلاثين كان مديراً متقدماً. وكان لديه أسلوب مفتوح جداً وودي كرئيس، وكان محبوب وموثوق به. ومع ذلك كانت لديه قضية واحدة مغلقة وكبيرة، فقد كان طيباً مع الرجال، لكنه عندما يواجه امرأة، يصبح عصبيا جدا ويبدأ في التلعثم، وكانت لديه العديد من الموظفات بطبيعة الحال. أما أمر الصداقات مع النساء، فلم يكن حتى يتسلى بمجرد إمكانية ذلك. وحين عينت شركته مستشاراً لمساعدة فريقهم، استجدت ممارسة كتابة تقارير تقييم للموظفين من أكثر التنفيذيين تقدما إلى أصغر المساعدين. وهكذا تحدث جميع الرجال في الشركة عن عدالته وعن شخصيته الدافئة، بينما قالت النساء من جانب آخر بأنهن لا يستطعن الاقتراب منه، ولا يحترمنه. وتلقى حينها مكالمة جعلته يفيق. وتفاجئ من جوهره، وجاء لزيارتي، فقد كان يعرف بأنه لن يستطيع إدارة عمله مع البقاء بعيدا عن النساء بسبب الخوف.

توم الوحيد

كان توم شخص مجد وقليل من الناس جدا يعرفونه. فقد كان يعمل بجد، ثم يقود عربته إلى بيته في الضاحية ونادرا ما يخرج، وعندما اتصل به «ايد» صديق مدرسة قديم، عرض عليه «توم» أن يقابله في مطعم قريب. وراح «توم» ينتقد صديقه القديم على الفور انتقد عمله، ثم سيارته، ثم حياته بشكل عام. وبتذكر «ايد» للجانب الأطيب والألطف في صديقه، سأله عما حدث في السنوات الماضية، فتنهد «توم» بعمق وقال بأنه لم يعد هناك أحد يحبه فيما يبدو: «لا أعرف ماذا أفعل، ولكن يبدو بأن الجميع يتحولون ضدي طال الزمن أم قصر» وتحقق «ايد» متسائلا عما إذا كان «توم» نفسه هو السبب في ردود أفعالهم. أنكر «توم» في البداية، ولكن في النهاية، ومع تقدم المساء اعترف بأمر واحد: أن الناس يضيعون وقتا طويلا جدا، والحياة تكون أبسط بكثير بدون سماع مشكلاتهم.

سالي الاجتماعية

كانت «سالي» تعرف بأنها حياة الحفلة بروحها. وقد أقامت، في الحقيقة، معظم الحفلات في مدينتها وصار الناس يجتمعون لديها. وبعد بضعة سنوات من هذا، بدأت «سالي» تلاحظ بأن ما تتلقاه من دعوات للخروج أقل بكثير مما كانت تقدمه كمضيفه. وصاحت قائلة: «كيف ينبغي علي القيام بكل هذا العمل؟» وراحت تتحدث إلى أصدقاها القدامى بطريقة سيئة وتتهمهم باستغلالها. وتخلت عن معظمهم تدريجيا، وأصبحت تنفق الوقت مع زوجها وأطفالها.

نمط التلطيخ

هل تعرف معنى أن نقول بأن بعض الناس ماهرين حقيقة في تلطيخ الآخرين بالأخطاء، ولكن الأمر لا يكون واضحا كالكريستال عندما يصل الأمر إلى أنفسهم؟ لنجري تعديلاً على ذلك، ما مدى مهارتك في أنماط التلطيخ ؟ حاول أن تتعرف على أنماط هؤلاء الناس الذين هم غير قادرين على رؤيتها في أنفسهم.

بالنسبة «لشيلا» لم يكن النمط واضحاً في البداية، ولهذا راحت تهاجم، ولهذا ما نحتاج إلى لمسه هو ما يمكن أن تحميه «شيلا» أسفل هذا النمط. فقد كانت حاجتها إلى أن تكون مرئية، وتوضع في الاعتبار وتنال تقدير. وقد تطلب منها الأمر بعض التواضع لتعترف بذلك، ولكنها في النهاية أمسكت به واعترفت بوجوده أمام نفسها. وسمت النمط: «الحاجة إلى الاستحسان».

ماذا يمكن أن تقول عن «جاك»، مدير الشركة الذي لا يشعر بالراحة إلا مع الرجال؟ ولا يثق بالنساء؟ خجول ؟ خائف من النقد؟ بدأنا، عندما كنت أعمل معه، بالتمحيص من خلال أنماطه وأرجعناها إلى قدر ضخم من قضاياه المعلقة وغير المحلولة مع أمه. لقد حكمت إدارة البيت بإرهاب في طفولته، وكبر إلا أنه غير قادر على أن يثق

بها أو حتى يتحدث معها وأحتفظ بهذه الذكريات الانفعالية مدفونة لديه ولكنها لا تزال حية في كل حياته. وبقى مفترضا تلك الصورة في جميع النساء الأخريات في عمله وفي حياته الشخصية. وكان بقية الجزء الذي لم يكبر بعد من عقله بذلك الصغر. ولد قلقا يتوقع النقد والعقاب. ولم تكن الأنماط السائدة التي احتاج إلى التعامل معها سوى: (توقع النقد، والخوف من العقاب).

وبالنسبة «لتوم» الوحيد، بدلا من مجرد الرفض، ربما ما كان يفعله هو الرفض قبل أن يرفضه الآخرون. وذلك هو النمط الذي يلعبه. إنه يعيد خلق الوحدة والهجر الذي يمكن أن يكون قد شعر بهما عندما كان صغيراً. وهو غير قادر على التأقلم مع بيئة مختلفة.

أي نمط يمكن أن نقول أنه ينطبق على «سالي الاجتماعية»؟ شعورها بأنها تستغل؟ أم أنها تلعب دور الضحية؟ أم هو تحول السرور الملزم إلى استياء؟ أنت تلعب نمط المتحري هنا.

استبيان الصداقة

هل أنت واع بالصداقات أو بعلاقات العمل التي دائما ما تنتهي بطريقه معينة؟ هل تفقد الأيمان بالناس أو تشعر بعدم الثقة بهم بشكل عام في العادة ؟ هل تجد نفسك كثير الانتقاد - أو العكس- دائما متحمس للإطراء؟ وما الذي يمكن أن يكون في علاقاتك مع الناس الآخرين الذين يستحقون التصفية؟ لنلقي نظرة فاحصة على كيفية تقييم حياتك الحاضرة في هذه المنطقة.

أولا: امنح نفسك درجة ما بين 1 و 10 في كل من الأسئلة التالية:

- ما مدى سهولة أو صعوبة اقترابك من الآخرين؟

سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب

- ما مدى سهولة أو صعوبة ثقتك بالآخرين؟

سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب

- هل تعتبر نفسك شخصا يغلب عليه الانفتاح أم الانغلاق؟

منفتح 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 منغلق

- ما مدى سهولة أو صعوبة اقتراب الآخرين منك؟

سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب

- ما مدى سهولة أو صعوبة حديث الآخرون عن مشاكلهم إليك؟

سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب

- ما مدى سهولة أو صعوبة تعبيرك عن مشاعرك أمام الآخرين؟

سهل 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 صعب

- هل ترى نفسك شخصاً لديه دائرة من الأصدقاء الجيدين؟

نعم 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 كلا

- ما مدى شعورك بالوحدة ؟

إطلاقاً 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 عادة

- كم مرة في حياتك «تشاجرت» مع أصدقاء جيدين؟

إطلاقاً 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 عادة

كيف كانت درجاتك؟ أجمع الدرجات وأحصل على المجموع.

إذا كانت درجاتك ما بين:

- 64-90، فأنت غالبا ما تجد صعوبة كبيرة في عقد علاقة. كن على وعي بأنماط مثل: «عدم الثقة»، و «الانسحاب»، و «الانغلاق»، و «التوحد»، و«الرفض قبل أن ترفض».

- 63-40، لا تجد صعوبة في أن تكون مع الناس، ولكنهم يميلون إلى المعرفة الشخصية أكثر من الأصدقاء. كما تجد صعوبة في البقاء في صداقات صحية. كن على وعي بأنماط مثل «خيبه الأمل»، و «الملل السريع»، و «التوقعات العالية»، و «قصور الالتزام» ورسالة مثل «العشب أكثر اخضراراً على الدوام في الجانب الآخر من السور».
- 39-8، لديك سهولة في عقد الصداقات والاحتفاظ بها. وإذا كانت حياتك مكرسة لتغير صحي، كن منفتحا لمزيد من المعرفة حول التواصل المسؤول.

تذكر بأنك في كل مرة تجد فيها بعض الأنماط، يمكنك أن تعمل من خلالها حسب خطوات العملية. وبعد أن تصبح على وعي بها، صنف أصولها لتتبين بأنك قد تعلمتها، وإنها ليست من موروثاتك. عبر عن أي شحنة قديمة ربما تكون موجودة، وسامح نفسك والشخص الذي يمكن أن يكون قد تعلمت منه النمط، ثم تستطيع أن تتعلم سلوكاً جديداً وتمارسه.

الوعي: فهم ردود أفعالنا تجاه الآخرين

بتفحص حياتك الحالية، ما الذي تود أن تغيره في علاقاتك اليومية ؟ وإذا كنت تعتقد بأن هذا الجزء من حياتك يصلح بإلقاء المزيد من الضوء عليه، ابدأ بالقيام ببعض العمل البوليسي على علاقاتك في العمل ومع الأصدقاء. وتحقق مما إذا كانت هناك أنماط مستمرة في العودة. واسأل عما يعرضك للطرد أو يفقدك صبرك؟ ومن الذي تميل إلى التخلص منه بسرعة؟ وتحتاج إلى استحسان من؟

هل تذكر أوضاعاً كانت لديك فيها ردود أفعال قوية نحو صديق أو زميل؟ هل كانوا استبداديين أو مستهلكين للطاقة، أو وقائيين أكثر مما ينبغي أو غير مهتمين؟ وربما يمكنك العودة إلى أول نظراتك لهم. حيث يبدون مسيطرين جدا على الأمور، مما جعلك «تعرف» بأنهم لن يمنحوك من وقتهم الكثير، فحميت نفسك من خلال تقريرك بألا

تجبهم، قبل أن يتمكنوا من اتخاذ قرار بشأنك! أو يظهروا احتياجهم لك، وظننت بأن تجنبهم سيكون الأفضل.

ردود الأفعال

استخدم هذه القائمة لتسجيل بعضاً من ردود أفعالك

الشخـــــــــــص: ....

ردود الأفعـــــــال : ....

الوضـــــــــــع: ....

ملاحظات حولــــه: ....

رد فعلي تجاهه (أنماط): ....

اختصر هنا، فعلى سبيل المثال: كان «ستيف» على الهاتف اليوم، وأدركت أنه بارد وبعيد، وتصرفت من خلال التفكير «لماذا الضيق؟» كان في الأسفل، نمط «شعرت بالابتعاد».

ربما تخليت عن محاولة التغيير بسبب تحجر الأمور الآن،فقد كان أبي يقول: «النمر لا يغير جلده». وعلى أية حال أنت تخبر نفسك: حتى لو تغيرت، لن يتغيروا (النمط هنا هو «عدم الثقة في الآخرين!»).

إصلاح صداقة

كنت أدرس مقرر مقيم ذات مرة، ولاحظت بأن إحدى المدرسات كانت تقاطعني. ورحت أراقب، واعتقدت بأنها كانت تصوبني وتوضح لي النظرية أو التعليمات التي كنت أشرحها في ذلك الوقت. وبعد يومين من هذا الموقف، كنت أتسلى ببعض الأفكار الأقل من سارة حولها. وشعرت بأنّ سمعتي تتشوه كما لو أن ملاحظاتها كانت تتضمن إنني لم أكن جيداً بما فيه الكفاية لتولي أموري أمام الصف.

والغريب في الأمر أن تلك المدرسة لم تكن إنسانة قد قابلتها لتوي، بل كانت «سينثيا»، واحدة من أقرب أصدقائي وزملائي، لقد تدربت معها، ودرست أول المقررات معها وسافرنا إلى الخارج سويا. كما كانت شاهدة على زواجي. لقد أحببتها في الحقيقة، وبشكل طبيعي. فما الذي كان يحدث إذن؟

طلبت منها لو استطاعت الحضور لمساعدتي على توضيح القضية، قبل أن أبدو مستعدا لقتالها أو بدأ الهجوم أمام الجميع! جلست، واعترفت في البداية لنفسي بالمشاعر التي كانت لدي وأمنيتي بحل الموقف. وكان قلبي تتسارع دقاته، وشعرت بوجهي دافئ جدا. وعندما وثقت «سينثيا» بأن نيتي كانت تنقية الأجواء، أعطتني الإذن بالتقدم.

مرت أوقات في الأيام الأخيرة يا «سينثيا»، شعرت فيها بالضيق، فقد لاحظتك تقاطعيني وتحاولين توضيح ما أقول، في تعليمات الكتابة على سبيل المثال، واعتقدت بأنك تريدين أن تنطلقين وتكونين أفضل مني. وتصرفت من منطلق أنماط الشعور بالغضب وانغلقت عنك!

وبقيت صامتا للحظتين، ثم قلت لها: «أتعرفين يا «سينثيا»، أنا أقدر صداقتنا بشكل حقيقي وأقدر كونك صديقة طيبة وكريمة».

ونظرت بدورها إلي، وابتسمت وقالت: «شكرا لأنك جعلتني أعرف ذلك، فقد شعرت بوجود شيء ما بيننا مؤخرا، ولكني لم أستطع وضع يدي عليه».

وتفرغت بذلك الشحنة، ثم عدنا إلى حالتنا الطبيعية من الصداقة.

وبتبين ذلك الجزء من عقولنا، يقبض على جانب ذاتنا الانفعالية الداخلية التي تشبه الطفل، في الماضي، ويساعدنا ذلك على بناء جسر صحي إلى المستقبل، وهو الجزء الأول.

التعبير: التواصل والإطلاق

بتحري الأنماط التي تؤثر على علاقتك، تكون الخطوة التالية هي التعامل معها. تخيل أية هدية يمكن أن تقدمها لنفسك وتكون أثمن من فرصة ليست لامتلاك شحنة من الماضي فحسب، بل بلوغ تواصلا مباشرا في جو آمن وبدون إطلاق أحكام.

ولكي ينجح ذلك، اختر شخصاً تشعر بأنه سيفهم سبب فعلك ذلك، ونوع اللغة التي ستستخدم. ذكر صديقك أو زميلك بأن دوره كمستمع هو مجرد التلقي بدون استجابة، وأنك الشخص الذي يتحمل مسؤولية أية بقايا من الماضي.

وإذا كان مناسبا، ليكن هناك تواصل لطيف بالعيون لأنه عادة ما يظهر رد الفعل القديم، وأنت ترى الشخص الآخر على ما هو عليه في الحقيقة وليس كما كنت تلاحظه، تكشف العيون، تلك «النوافذ المطلة على الروح» القلب تحت شاشة تعكس عليها أفلامنا القديمة.

وبالوقوف في موضع الند، تكون قادراً على الشعور بأنك أقوى، ثم تطفو انفعالاتك الداخلية إلى السطح، عندما تتحدث، وتصبح هذه المشاعر القديمة أقل قوة حتى تتلاشى.

وعندما تشعر بأنك جاهز، أعد نفس التمرين الذي قمت به من قبل مع زميلتي وصديقتي «سينثيا».

ارجع إلى الخطوات ثم انظر إلى ما يلي:

تواصل مسؤول

1- تأكد من أن نيتك هي تحليل صداقة.
2- استخدم «أنا» في جملك، وكن واضحا بشأن أنك المتحدث.
3- حدد الوضع- كن محدد، ولا تقل «أنت دائما» أو «لم تفعل مطلقا».
4- حدد المشاعر- غضب، حزن، هم، ضيق،...الخ.
5- استدع نمطك- «مهجور»، «مهمل»، «ضحية» على سبيل المثال.
6- قدر مزايا الشخص الآخر.

هناك العديد من الأوضاع بالطبع لا يكون فيها الحديث إلى الشخص مباشرة أمر ملائم. فإذا كنت تعيش مع شخص أو كنت صديقاً مقرباً، سيكون لديك الوقت والفرصة لتعمل على الأمور، ولكن من الممكن أن تكون هذه الأمانة في العمل معطلة لطريق مهنتك، فقد تفهم خطأ بسبب المعرفة الشخصية العابرة. ولكن حتى في هذه الحالات، تستطيع أن تتحمل مسؤولية ما تشعر به وما أنت قادر على تجاوزه. ويمكنك كسر الطاقة في النمط من خلال وعيك بما يحدث لك على وجه التحديد.

إحساس الرفض

«رافايلا» إيطالية متذبذبة في العادة، ولديها مشكلات عديدة مع مشرفتها في محل التصوير التي تعمل به. أعجبت بمشرفتها بشكل كبير، ولكن عن بعد، وتعتقد بأنه لن يكون لديها الصبر لتشرح لها كيف تجري الأمور في المكتب.

جلست «رافايلا» في مقعد أمام مقعد آخر يمثل مشرفتها، وكانت مترددة جدا في البداية. فقد كان صعبا عليها أن تخرج «الكلات»: «...شعرت برفضك لأنني اعتقدت بأنك تنظرين إلي باستياء». وكانت تحاول طوال الوقت أن تقول هذا، وهي تتنفس بصعوبة. ولاحظت ارتعاش بدايتها من الخوف بشكل حقيقي. وعندما سألتها عن ذلك، أجابت بأنه خوفا كانت تشعر به دائما بداخلها عندما تشعر برفض عميق. وكان ذلك الخوف الذي لازمها سبب مرضها جسديا- وسبب لها تدميراً ذاتياً عميقاً.

عبرت بعد ذلك عن غضبها وإحباطها في نمط سمته «شعور بالرفض» لم تعمل عليه من قبل واستغرقت مواجهته أياما. ولم تلاحظ أثراً فورياً ولكن شيئاً عميقاً لابد أن ينتقل، حددته بعد بضعة أسابيع وقالت لي : «كانت هناك بضعه مناسبات جرت مؤخرا كنت أعيش فيها خبرة الشعور بالرفض بشكل طبيعي وأكيد، ولكن في كل مرة، أظل أشعر بشعور طيب، ولم أعد أعيش ذلك الضيق القديم فى صدرى».

وعلى هذا، بدلا من المخاطرة المباشرة مع شخص، تستطيع أن تتخيله معارض لك، كما في الحالة التالية، وسيظل لعمل ذلك أثر قوى جداً على الطريقة التي تفكر بها وتتصرف. وستكون قادراً على استعادة طاقتك مرة أخرى من خلال فهمك بأن ذلك التغيير يمكن أن يحدث متى ما تغيرت رؤيتك للحقيقة.

سماح الأصدقاء القدامى

يمكنك أيضاً أن تستخدم طرق التغيير في هذه العملية لشفاء صداقة قديمة تحولت إلى وجع، ففي بعض الأحيان يصبح أعز أصدقاؤنا أشد أعداءنا، ولاسيما إذا كان هناك خوف وجشع. وبغض النظر عن مدى شعورك بأن الشخص الآخر قد جرحك. افحص أياً من أنماطك يمكن أن يكون قد منعك من البقاء على الصداقة. تستطيع أن تبحث عن الفخر، أو عدم الحساسية والغلظة، على سبيل المثال، ثم قم بإعداد قائمة بالأنماط التي تشعر بوجودها. ربما كانوا «باردين»، أو «متلاعبين» أو «لابد أن يكونوا على حق». والآن، أي من أنماطهم يمكن أن تعترف بأنها لم تكن أنماطك مطلقا؟ علما بأن الإجابة تتطلب بعض التواضع، لاسيما فيما يتعلق بالنمط: «يجب أن تكون على حق» الذي من الصعب عليك أن تعترف به، ولكن إذا أنت حاولت أن تجعل الاتصال يحدث، فتكون قد قطعت نصف الطريق لعلاج العلاقة. لقد رأيت كإنسان بأنك أميل إلى التشابه من الاختلاف من هذا الصديق السابق.

هل تذكر كيف كان عملنا مع التسامح في الجزء الأول من هذا الكتاب؟ ابحث أولاً عن فهم لبعض الأمور مثل كيف اظهروا أنماطهم في المقام الأول. وذكر نفسك بأنها أنماطهم المتعلمة. ومرة أخرى، ليس عليك أن تصفح عن سلوكهم كبالغين، ولكنك تستطيع أن تتعلم أن تسامح الإنسان الذي تحت النمط. وسيسمح لك التسامح، سواء في خيالك أو شخصيا، بالخروج من الطريق الذي أنت في مصيدته.

إذا كنت تشعر بأنك قادر على سماح هذا الصديق السابق، زره ومعك هدية كرمز للسلام، يمكن أن تكون زهورا، أو كتابا، أو قطعة فنية بسيطة. وسواء عبرت عن

كلمات التسامح أو لم تعبر، لا تطلب ولا تتوقع منه تحمل المسؤولية من جانبه، رغم أن اتجاهك المتغير، قد يؤدي إلى أمر جيد. فلا يمكنك توقع تغيير أي شخص إلا نفسك. ويمكن للشفاء أن يحدث ببساطة لأنك بسطت ذراعيك ورققت قلبك.

السلوك الجديد: منح التغذية الراجعة وتلقيها

فكر فيما يلي «كأسلوب جديد» قيم جدا. وتخيل بأنك والناس المرتبط بهم لديكم الشجاعة للحديث عن حقيقة ردود أفعالكم. وسيكون الأمر مرعبا في المرة الأولى، لكن عليك أن تتذكر نية تنقية الأجواء ورأب صدع العلاقات. ضع في رأسك حقيقة أنك مهتم جداً بنقل هذه العلاقة إلى مستوى آخر. فحتى هذا الوقت يكون المانع أو الحاجز هو القانون القديم، المتعلم أثناء الطفولة : «لا تتحدث عن حقيقة شعورك». وما هو أكثر من ذلك، احتمال أن تأتي «التغذية الراجعة الوحيدة» التي نحصل عليها في صورة نقد من والد : «أنت غير مرتب بشكل لا يطاق، فهل بإمكانك الاهتمام بمظهرك بصورة أكبر»؛ أو «تبدين وكأنك كلبة»؛ «لن يهتم بك أحد. اصمت الآن» ولكن هذا ما كان يحدث، ونحن نعيش الحاضر، والماضي قد انتهى.

مجتمعنا لا يضع قيمة عالية على أمانة الكشف، كما لو أننا جميعا نتجول ونحن نحمل شعار يقول: «لا تفضحني، وسأستر عليك». فلا نجرؤ على مصارحة أصدقاءنا بحقيقة أننا متضايقين من جانب ما من جوانب سلوكهم، أو أننا نمر بوقت عصيب مع ردود أفعالنا. ونترك علاقاتنا على الجانب الآمن ولكن على مستوى سطحي.

ماذا يمكن أن تتعلم إذا أنت وجدت نفسك في وضع الاستماع إلى أحد يتحمل مسؤولية رد فعله تجاهك؟ ربما تجد نفسك لا تتفاعل بطبيعة الحال، وقد لا تتبين الوضع مع رد فعله لأنك تعرف أنك ليس ذلك الشخص الذي يتحدث عنه.

ومن ناحية أخرى، إذا هو ضغط على زر فيك، أو إذا أنت تلقيت نفس النوع من رد الفعل مرة تلو الأخرى، فإنك تحتاج إلى أن تفكر في كيف يمكن لسلوكك أن يقودك إلى ردود الأفعال تلك. فإذا التصق الطين، افحصه.

البقاء تحت السيطرة

كان «بجورن» الذي يعمل مهندسا في شركة، على وعي بأنه لم يكن مقبولا بشكل جيد من زملائه، ولكنه لا يعلم لماذا. وعندما قمنا بتدريب توضيحي في مجال شركته واحد أو اثنين من زملائه قالوا أنهم وجدوه بارداً ومغلقاً. وكان «بجورن» في البداية قادر على الانفصال عن ردود أفعالهم على المستوى الفكري، مقنعا نفسه بأن ذلك شأنهم، ولكن بعد أن قال أناس آخرون نفس الشيء، بدأ يستمع بشكل حقيقي، ولم يعد دفاعيا، وعلق قائلا: «كانت صدمة لي أن أتبين كيف قدمت نفسي للشركة، إذ كان لدى عدد كبير من الناس نفس رد الفعل. أنهم كانوا حقيقة يخافون مني ويحاولون الابتعاد عن طريقي».

وتبين «بجورن» بأن ذلك يحدث في جميع جوانب حياته، وأنه كان يهرب بعيدا ليتجنب القرب الانفعالي من الناس، فقد كان ذلك أكثر أمنا من وجهة نظره لكي يبقى الأمور تحت السيطرة، تماما مثلما كان والده يمضي في الحياة. وكان ذلك يبدو «صالحا» في مكان العمل، ولكنه يتقاضى ضريبة حقيقية على عائلته. فقد كان أولاده المراهقون يكبرون ولا يعرفون من كان والدهم، كما تخلت زوجته عن محاولة اختراق دفاعاته. وبمعرفته أن لدى الناس الآخرين نفس ردود الفعل، ساعده ذلك على صهر درعه عندما كان يشعر بالوحدة الشديدة داخل ذلك الدرع. وبدأ يسمح بدخول الناس، رغم أنه احتاج إلى بضعه جلسات تدريب لجعل مظهره المبدئي يبدو أقل انفصالا عن الناس وأكثر دعوة لهم.

استماع مسؤول

إذا وجدت نفسك في وضع تلقى التغذية المرتدة، وأنت مهتم بالتعلم والتغيير، اتبع الخطوات التالية:

1- قبل أن تبدأ، تأكد من أن هدفك هو تحمل مسؤولية دورك في الوضع، وليس الدفاع عن نفسك.

2- لا تقاطع . أنت تستمع فقط.

3- بين بأنك تستمع- دع لغة جسدك مفتوحة، وحافظ على تواصل العين.

4- عندما تعتقد بأن الشخص الآخر قد انتهى، تأكد من خلال سؤاله إذا كان هناك شيء آخر يود إضافته.

5- دعه يعرف بأنك سمعت ما قاله من خلال إعادة كلماته بصورة مختصرة.

6- اسأله عما إذا هو مستعد لسماعك.

7- اعترف من جانبك وأنت في الوضع، وتحدث عن مشاعرك، وراقب إذا كان الإغراء صحيح في هذه المرحلة.

8- أخيراً، اشكر الشخص الآخر على الاهتمام بصداقتك بالقدر الكافي الذي جعله راغبا بتوضيح مثل ذلك الأمر لك.

من الأفضل أن يراك الآخرون

شعرت «ماسي» بأنها مهملة من شركتها،عندما لم يأت أحد ليوضح لها أية أحداث جرت خلال يوم تدريب الفريق، وفهمت في النهاية. شعرت بأنها غير مرئية، وتبينت بالطبع، بأن ذلك هو الدور الذي كانت تلعبه في حياتها تماما، فجرحها أن تكون مهملة من الناس الذين كانت تعمل جنبا إلى جنب معهم كل يوم. وتراكم الضغط بداخلها وشعرت بأنها مجرورة من قدمها بقوة خارجية لتجد نفسها تقول للجميع: «أهلا، ماذا عني؟ أنا موجودة أيضاً». وجعلتهم يعرفون بالضبط ما الذي كان يجري لها. ووقفت وحدها وسط الغرفة، تتذكر تلك اللحظة، لحظة الخروج من شرنقتها، لقد كان الأمر مرعبا: «ولكن لكي أكون قادرة على قول ما أراه لحياتي،أقدمت على اختراق شخصي هائل، ولم يعد أحد يتجاهلني بعد ذلك! ».

موهبة التقدير

ربما نجد أن الاستماع لردود أفعال الآخرين أمر صعب. وربما نكون يائسين، على الرغم من المضي وراء ذلك لتقدير بعضنا أو ذواتنا بشكل حقيقي. تستطيع أن تغير هذا النمط أيضاً، ولكن تحتاج إلى ممارسة أمر مختلف!

أولاً: ما الذي تقيمه في نفسك؟ ما هي أكبر مفاخرك؟ وما الذي يقوله أصدقاؤك عنك للآخرين حسبما تتخيل. لا يسمح إلا بملاحظاتهم الايجابية! ربما تكون بأخلاق الملوك، أو كريم،أو مضحك، أو مرح، أو ذا روح مولعة بالأذى اللطيف. استغرق بعض الوقت لتعكس هذه المميزات. خذها إلى داخلك واحتفظ بها في قلبك. فلا تكون كأسك جاهزة لصب بعض الحب والتقدير في كأس شخص آخر إلا عندما تمتلئ.

اذهب، بعد ذلك، وابحث عن الشخص الذي تعطيه قيمة وتود أن تقدره. ودع ذلك يحدث في وقت تستطيع فيه أن تكون حاضرا بشكل كلي للشخص الآخر. ربما يكون ذلك صعبا في المكتب، لذا اختر وقتا من اليوم، تكون فيه الأمور هادئة. (وإذا كانت هناك أسباب متنوعة تجعل فعل ذلك بشكل شخصي أمر صعب، تخيل تقدير هذا الشخص، فقوة الفكرة قادرة بما يكفي على تغيير علاقة. وسيظل ذلك الشخص يشعر بأن اتجاهك قد تغير بطريقة ما حتى أن لم يستطع وضع يده على وجه الاختلاف.)

انظر إلى الشخص الآخر، وابدأ بقول : «أقدرك لـ..» ولا ينبغي عليك أن تكون مسترسلا في الحديث أو «مخلصا» جدا، لاسيما إذا كان الشخص الآخر يبدو غير مستريح. وتذكر كيف كان الأمر بالنسبة لك عندما كنت تبحث عن مميزات في نفسك.

تأمل، بعد ذلك،و لو للحظة في أمر منحك التقدير،وأراهن على أن ذلك جعلك تشعر بشعور أفضل، تماما مثلما حدث مع الشخص المتلقي. كما لو أن جزء من عقلنا يؤمن بأننا نستمع إليه لذواتنا عندما نلفظ تلك الكلمات. فإذا كنت تصفى أية قضايا مع صديق، انتهى بهدية التقدير.

نريد جميعنا كبشر، أن يرانا الآخرون ويستمعون إلينا. كما نريد اعترافهم بنا. ويود معظمنا أن يعرف ما يمكن أن يعيق طريق الصداقة، ونتبين بتلك الطريقة أهميتنا في حياة شخص ما.

نحن نتلقى عادة الملاحظة، وإذا لم يخبرنا أحد بأي شيء، فمن الممكن أن يكون ذلك بسبب مظهرنا الذي ينم عن حمايتنا لأنفسنا ورؤيتنا على أننا طيبون أو كاملون، أو ربما ضعفاء قابلين للكسر، ولهذا لا أحد يريد أن يجرحنا. وتكون الخسارة في النهاية، حيث لا يقترب منا أحد.

واحده من مصادفات الحياة المهنية، أن الأنماط تظل ظاهرة للعيان. ويكون الأمر أسهل مما ينبغي لنلون الناس الآخرين حسب رؤيتنا لهم. وقد يكون المغزى الذي يعود مرة تلو الأخرى هو وجوب رؤية الناس الأكبر كرموز للسلطة، والمراهقين كرموز للخوف والرجال كحماة والنساء كمصدر للتغذية، والناس الجذابين كأناس لا يمكن الوصول لهم، والأجانب «أناس لا نثق بهم». ومتى ما تبينت بأن تلك ردود أفعال متسرعة لمعتقد مشروط من الماضي، تستطيع أن تسيطر عليها أو تستخدمها كعملية تعلم ذاتي. ويمكن أن تساعدك أيضاً على كسر نمط ما مدى الحياة. نود جميعنا أن نكون محبوبين، ومحترمين ومعشوقين، على علاتنا. نعم، حتى رئيسك في العمل لديه هذه المشاعر الإنسانية الطبيعية، وما علينا سوى أن نتذكر بأن نبقي قلوبنا مفتوحة بحيث يستطيع الآخرون لمسها، وتلمسهم.

تحدى تغير أصدقاؤك

يمكن أن يكون حديث الآخرين لنا عن أنفسنا أمر صعب التقبل، لأننا نخاف من النقد أو من الحكم علينا. ونظرا لأن معظمنا تربى على هذا الشعور، لم يعد تلقي التحيات وحده أمر رهيب، بل الاقتراحات أيضاً. فكيف تتخيله بالنسبة للآخرين؟ هذا صحيح .أنه ليس سهلاً، فهم مثلنا، يفضلون أن يكونوا أمنين وأن يبقى كل شيء جميلاً ومؤدباً. ولكن تلك الطريقة التي نحافظ بها على الوضع القديم تؤدي إلى ثبات الأمور وعدم تغيرها وبهذا لن ينمو أحد.

نحن لا زلنا نعمل على أنماطنا وتعلمنا كيفية تقبل التغذية الراجعة من خلال الاستماع، وبدون إصدار حكم. وهنا فرصة أخرى لتكون مساعد على تغيير شخص آخر، ربما بكسر نمطه، وسيكون ذلك بالتأكيد كسر لنمطك المتعلق بالثقة والتحدث عما في عقلك. فاتبع، أولاً، هذا التمرين لتلمس ما قد تحب أن تقوله لشخص ما تستمتع بصداقته.

تحدي التشجيع على التغيير

- الانطباع الأول: هل تذكر أول مرة قابلت فيها هذا الشخص؟ بماذا كنت تفكر حينها؟ هل وجدت أمر الاقتراب منه ممكن،أم كان أقرب إلى الانغلاق، أو النشاط، أو كان مكتئبا، أو وحيدا أو اجتماعيا؟
- الانطباع الحالي: كيف حاله الآن حسب اعتقادك. هل تشعر بأنه قد تغير أم أن انطباعك عنه لم يتغير؟
- التحدي: هل اندهشت ذات مرة من إثارة التحدي بالنسبة له؟ هل تراه يقرأ أقل ويرقص أكثر، في المنزل أقل، وفي الخارج أكثر؟ أو يكون مبتعداً أكثر واجتماعياً اقل؟ هل يوجد أي شيء ملموس يمكنك التفكير فيه ويكون مثيرا للتحدي بالنسبة له، كتسلق جبل أو الالتحاق بفصل موسيقى شعبية؟
- التعبير: إذا كنت تريد أخذ الخطوة التالية نحو «التعبير»: اخبر هذا الصديق الجيد بأنك تود أن تجرب شيء معه. قل له إن الأمر لن يستغرق سوى خمس دقائق وسيكون مسلي. ودعه يعرف أولاً بأن هذا الأمر سيتعلق بكيف كنت تراه وكيف تراه في الوقت الحاضر. وقد يندهش لسماع انطباعاتك الأخرى فأنتما صديقان جيدان، ثم حدثه، بعد ذلك عما تفكر فيه اليوم، والذي من الممكن أن يكون تقديرا رائعا. وأخيرا، إذا كان مناسب- ربما لا يزال يستوعب ما قلته لتوك- اسأله إذا كان يمكن أن يقدم لك اقتراحين.

حدوث التغيير (الإلهام)

حدثتني «أليسون»، وهي مستشارة بحث تنفيذية،عن كونها على الطرف المتلقي لهذا ذات مرة، وكانت خائفة حقا، وشعرت فجأة بسخونة في المقعد، وهي تتخيل أن صديقتها «كاثرين» ستقول أمراً سيئاً لها. وكان من هول مفاجأتها، أن ما قالته «كاثرين» لم يكن سوى أمر إيجابي تماماً.

شعرت «اليسون» باعتراف الآخرين بها بشكل حقيقي، وسمعت كم هي دافئة وشجاعة وخفيفة الظل، حتى أن صديقتها قالت: إن «أليسون» قد ألهمتها بالشجاعة. تبينت بأنني في الماضي كنت أخاف كثيراً من تلقي أي تغذية راجعة بسبب النقد الثابت الذي حصلت عليه وأنا طفلة، ولم أكن قادرة على تلقى التحيات قط. وبمجرد أن يقول لي شخص أي شيء طيب، أضع تحته خط، أو أتخلص منه. لذا، حرر استماعي لهذا شيئا حقيقيا بداخلي، وبدأت أتبين بأن التغذية الراجعة لا تتعلق بالنقد، ولكنها ملاحظة إيجابية يمكن أن تساعدني على النمو.

عندما تقدم اقتراحا حول إمكانية تغيير صديق، فإن ذلك يوسع من بارميترات علاقتكما. ويعطي له الإذن أيضاً ليقترح عليك تحديات أيضاً. لهذا كن على وعي- ولا تستخدم هذا ما لم تكن أنت معد لتكون متحدي أيضاً!

إذا استطعت أن تكون على وعي ثم أسقطت ردود الأفعال القديمة المشروطة ستجد عالمك كله يتغير. وبدلا من مكان تتخيل فيه النقد وعدم الثقة، ستمنح مكان للتعلم والقبول. ومثل الفارس الذي نزع درعه، تستطيع أن تمشى بحرية، وتستمتع ببيئتك وبالناس الذين تتشارك معهم. فقد تبينت حقيقة أنك لم تعد تحتاج إلى درع الأنماط القديمة لتحميك.

وبمعرفة نفسك بدرجة أفضل، وبكونك قادر على الاحتفاظ بعلاقاتك الشخصية والمهنية واضحة ومفتوحة للتغذية الراجعة، والتقدير، والاقتراحات، ستكون في وضع رائع لتواصل طريقك في التغيير. ومع مزيد من الأصدقاء وزملاء العمل المنفتحين والموثوق بهم، ستكون بالقرب ممن يقدرون أمانتك. وسيساندون نموك وتطورك. ولن يكون في تواجد مثل هؤلاء الناس في حياتك الجارية أية مصادفة.

الفصل الحادي عشر

اختر عملك ولا تدعه يختارك

«نحن نعمل لنكون، لا لنكسب»

(ايستر هوبارد)

كان «كارل» مدير محل تجزئة، ينطلق شاقاً طريقه في كومة من الفواتير وهو يسير إلى الباب الأمامي في الصباح الباكر. ويتمتم لنفسه وهو في طريقه إلى الخارج : «يوم آخر في ألغام الملح». وحينما اصطدمت به لاحقا، ذات يوم في المقهى، وبدأنا نتحدث عن حياتنا، سألته عن رأيه في جملة : «اعمل كما لو أنك لست بحاجة إلى النقود».

فكان رده الفوري : «ها، ها، مضحك جدا، أستطيع أن أعد على أصابع اليد الواحدة الأشخاص الذين يعملون حبا لأعمالهم وليس من أجل المال. فلدينا جميعا فواتير مهمة ينبغي أن تسدد على الفور».

فهل ينطبق ذلك عليك،هل أنت سعيد في عملك أم أنك تعمل من أجل دفع الفواتير فحسب؟ هل أنت راض عن طريقة إنفاقك لأربعين ساعة أو أكثر في الأسبوع؟ وهل تقول بأنك مدفوع بالعاطفة أكثر من اندفاعك بسبب الواجب؟ هل تشعر بالتحدي، وبأنك مكافأ بصورة جيده؟ هل تشعر بأنك تخلق شيئا مفيدا؟ في مدى يتراوح ما بين 1-10، ما مدى رضاك عن مهنتك؟

فإذا كنت تشعر بأقل من الرضى الكامل في عملك، ربما لأنه لم يكن من اختيارك، بل وقعت فيه بالصدفة. فهل تحاول الآن أن تشرح أحلام الحل الوسط، وتخبر نفسك: «هذا أفضل ما كنت سأناله، ربما لا يكون عظيم، ولكني على الأقل أعمل؟».

لدى معظم الناس أمور تتعلق بحياتهم العملية مما يودون تغييرها. ولهذا سنتفحص في هذا الفصل أنماطاً ذات صلة بالعمل والمال وسبل تحقيق ما هو أفضل من مواهبنا الفطرية.

كشاف النمط

حان الوقت لنلعب لعبة (كشاف النمط) مرة أخرى.افحص الأنماط والرسائل التي ربما تكون قد خزنتها داخلك.

ضع علامة (✓) في أي من الصناديق التي تنطبق عليك.

- ❑ مدمن عمل/ العمل يقلقك.
- ❑ تعمل لتسدد فواتيرك فقط.
- ❑ تشعر بأنك غير مهم/ غير مقدر.
- ❑ تشعر بأنك متورط في العمل.
- ❑ مضغوط/ محروق.
- ❑ تتحمل التزامات أكثر مما ينبغي.
- ❑ العمل هو أهم شيء في الحياة.
- ❑ العمل أكثر أهمية من الأسرة والأصدقاء.
- ❑ تقلل من قيمه النجاح/ الانجاز.
- ❑ قاصر المبادرة.
- ❑ طموح أكثر مما ينبغي.
- ❑ تسيء استخدام قوة المنصب.
- ❑ لا تتقبل تحمل المسؤولية.
- ❑ تلعب العاب القوة.

- ❑ كامل/ لا ترضى أبدا.
- ❑ كثيرا ما تخسر أعمالاً/ تطرد.
- ❑ تخاف من الفشل.
- ❑ تخاف من النجاح.

كيف وجدت نفسك وما هي اتجاهاتك نحو العمل؟ إذا استطعت الاعتراف بأنماطك بأمانة، فأنت قادرا بالتالي على البدء بإرساء اللبنات التي ستكون جدرانك. وإذا كانت أنماط تحبطك بشكل خاص، ربما تحتاج إلى القيام ببعض العمل التعبيري المتعلق بها. اكتبها،على الأقل، مع بعض الملاحظات حول مدى شعورك بالملل لأنك تعبت.

يقلقك العمل

تبين «ستيف» وهو مدير لشركة تأمين كبيرة، أنه أصبح قلقاً بسبب العمل، عندما كان في إجازة على البلاج مع عائلته، وسأله أطفاله: لماذا جلب معه الكثير من أوراق العمل. وهو ينظر إلى أكوام التقارير المالية في فيلتهم المؤجرة. واندهش كيف استطاع العمل أن يسرق حياته الأسرية وقدرته على التمتع بإجازة؟ وما هو أعظم، أن الثلاثين سنة التالية أو أكثر كانت تبدو كما لو أنها مرسومة مسبقا، فهناك ضريبة يجب أن يدفعها، ومكافأته التي ينبغي أن يخطط لها، وأطفاله الذين سيعلمهم. وعلى الرغم من أنه كان يتقاضى مرتبا جيدا، إلا أن الظاهر أنه لن يحصل على ما يكفي من نقود. فغرق في الاكتئاب لأنه لم يعد يشعر بأية سيطرة على حياته،و لا أي فرح. كل ما كان يشعر به هو أنه واقع في ورطة.

كان «ستيف» قادرا في النهاية على تغيير شعوره بالوسواس فيما يتعلق بالعمل، واكتئابه الذي جعله يشعر بأنه متورط. ولاحظ زملائه ذلك التغيير بشكل واضح، وصاروا يطلقون عليه «ستيف القديم» و «ستيف الجديد». فقد كان يتحمل الكثير من الضغط، بحيث عندما بدأ بإطلاقه بشكل واعي وبصورة آمنة، انفجر بدموع وثورة.

وبطرد ذلك الشد إلى خارج عقله وجسده أصبح أكثر انفتاحا على الأفكار الجديدة وأكثر استرخاء فيما يتعلق بكيفية سير الأمور. ووثق بأن المديرين الذين يتبعونه سينجزون الأمور بمقدرة وكفاءة، بدلا من توقعه الفوضى، ونتيجة لذلك، صار الجو في المكتب من حوله أكثر استرخاء وانفتاحاً على الطرق الجديدة.

تتغير اتجاهاتنا نحو العمل بسرعة، فمما يثير السخرية، أنه في الوقت الذي يعيش فيه العالم المتقدم رفاهية ليس لها نظير، بتنا ننفق المزيد من الوقت في العمل، بدلا من استخدام هذه الرفاهية لمتعتنا واستمتاعنا. وصار الناس يعرفون أدوارهم الاجتماعية من خلال العمل. وأصبح السؤال الشخصي الذي يطرح في اللقاء الأول هو : «أي نوع من العمل تمارس؟»، وهو السؤال الذي كان ينم عن ذوق سيء في الماضي، بينما يكون تجاهله أمراً غريبا الآن. فما يؤثر هو «من أنت». وهكذا أصبحنا نستخدم جملاً مثل: «أنا مشغول جداً الآن» ، و «على عجالة» بينما تكون أمورنا تحت السيطرة، لمجرد أن نعطي انطباعا بأننا ناجحون. ونقول بأننا ناجحون، ومطلوبون. وإذا اعترفنا بأن أمورنا تجري ببساطة، وأن وقتنا متاحاً، فذلك يعني بأننا بطريقة ما فشلنا في تحمل مسؤولياتنا. وهكذا أصبحت لدينا هذه الاتفاقية الضمنية بأن أحد منا لن يخطو خارج طاحونة الحياة العظيمة.

ونظراً لسرعة إيقاع الحياة ووجود العديد من التفاعلات والمتطلبات في العمل، يرى عديد من الناس أن حياة البيت تبدو مملة بالمقارنة. ويشتكون على رأس ذلك، من أنهم لا يشعرون بأنهم مهمين حين يعودون إلى المنزل، لأن تقديرهم لذواتهم يعتمد على عملهم، وعلى المال الذي يكسبونه. فكيف سارت الأمور على هذا النحو؟

يخلق المجتمع أعرافا، ونحاول جميعنا أن نتلائم معها. فالعرف في عالمنا المتطور هو أن نعمل بجد ونجمع نقوداً جيدة. ولان ذلك قد لا ينطبق على منطقة جنوب «الباسيفيكي»، فأننا لا نستطيع، من ثم، أن نقول أنها في فطرتنا كبشر. وما علينا، بعد ذلك، إذا كانت حياتنا تبدو فارغة وبلا معنى، سوى أن نتوقف ونلقي نظرة فاحصة على ما ابتدعنا.

فحص صحة العمل

لنختبر حياتنا العملية في تفاصيل أدق، ولندخل في جوانب وجودنا الأربعة، أي الرباعية.

- **انفعالياً**، ما هو شعورك فيما يتعلق بحياتك العملية؟ هل أنت سعيد وراض أو حزين؟ محبط وسهل الاستثارة؟ محترق؟ فكر في جزءك الذي يجب أن يكون مثل الطفل، التسلية، والعفوية. إلى أي مدى يشعر هذا الجانب بالإشباع؟
- **فكريا**، ما هو شعورك نحو العمل. هل هو مثير للتحدي وتتعلم منه أموراً جديدة تتعلق بمحاكاة الناس والأفكار؟ أم انك تقوم بالشيء نفسه مراراً وتكراراً؟ وتعلمته جيداً بحيث صار بإمكانك أن تطير ذاتيا أثناء أسبوع العمل. أم أن عقلك أنشط مما ينبغي وصار يتعرض للضغط النفسي أكثر مما يجب.

هل تجد توازناً بين ما تود أن يحاكيه عقلك وما تجده طبيعتك الانفعالية ممتع؟ يصبح الأطفال مشغولون بألعابهم ولهذا يقال أنهم «في التدفق» بشكل كامل. فالوقت والتسلية لا يلتقيان. فهل هناك أوقات تشعر فيها بأنك «في التدفق» تماما وأنت تعمل؟ إذا كانت الإجابة، كلا، ما الذي لا زال يثيرك؟ هل يمكن أن تجلب بعض الإثارة لحياتك العملية؟

- **روحيا**، هل تشعر بالانسجام مع تصورك الأعلى وهدفك الأسمى؟ هل تطلب من الله أو من القوى العليا الرشاد في أمور عملك؟ هل تشعر في هذا الصدد بأنك ستترك العالم مكان أكثر غنى؟
- **جسديا**، ما الذي يقوله جسدك عن عملك؟ هل تتنامى بحصولك على زيادة في درجتك وتشعر بالترقية طوال اليوم؟ يمكن أن يكون العمل مؤثرا بشكل كبير على الصحة، فمعظم سكتات القلب تحدث ما بين الساعة 8-9 من صباح الاثنين. وتسمى «أعراض قرعة موقف السيارات»، فهل لاحظت أعراضا جسدية يمكن أن تعود إلى العمل- صداع متكرر، أو سوء هضم،أو ألم ظهر؟ وهل تشعر عادة بالتعب، أو تجد صعوبة في النوم؟

مع كل تلك المعلومات المتوافرة لك.هل أنت مستعد لبدء العودة إلى جذور ما تحتاج إلى تغييره؟

تغيير حياتك العملية

هل تشعر بأنك تستطيع أن تقوم بتغيير حياتك العملية؟ كأن يكون لديك حلم بتأسيس عملك الخاص ولكن ليس لديك الشجاعة الكافية. ما الذي يوقفك؟ من الطبيعي أن تكون لديك بعض المخاوف قبل الإقدام على مثل هذا التحدي، ولكن ما لديك في الغالب أعمق من مجرد خوف من اتخاذ خطوة إلى الأمام. نحتاج إلى العودة إلى الجذور، التي تكمن في خلفية أسرتنا. ونستطيع،من خلال إظهارها إلى النور، أن نكون أحراراً في التحرك نحو اتجاهنا الخاص.

إذا كان من الصعب عليك أن تتخيل إجراء تغيير، عد بتفكيرك إلى الوراء وتأمل الرسائل والمعتقدات التي التقطتها حول العمل أثناء نشأتك.هل لاحظت بأن والدك ينفق أكثر وقته في العمل وليس مع الأسرة؟ ربما يكون هذا قد رسخ لديك معتقداً يرى بأن العمل أكثر أهمية منك، ومن الأسرة، ومن أي شيء آخر. وهل بقي والدك في نفس العمل أو نفس المجال، رغم شكواه منه؟ ونتيجة لذلك، ربما لم تختبر قط مقدرتك على تغيير العمل، لأنك تعلم ببساطة أنك ستحتمل الوضع. وربما لم يثر تحديك «قانون» العمل كما قد يبدو مكتوباً بطريقة يتعذر محوها من نظام معتقد أسرتك.

إذا أنت وجدت الأنماط بالفعل وسط مجموعة من الرسائل والمعتقدات، اكتب لنفسك ملاحظة تعمل عليها من خلال الطريقة التالية. متى ما أصبحت على اتصال بشحنة انفعالية تتعلق بنمط ما؟ قل: إحباط، أو غضب، أو استياء، اختر طريقة للتعبير عن ذلك كي تتخفف. ومع حلول هذا الوقت، ربما تكون قد اكتشف أن طرق التعبير كضرب المخدة، أو الجري، أو الرفض، أو مجرد الكتابة في مفكرة يمكن أن تصلح لك.

ركز على نمط واحد في الوقت الواحد وأجلب كل اهتمامك لبناء رابطة صحية بينه وبينك. فربما صرختك : «يكفي»، أو «لا أريد هذا في حياتي بعد الآن». ومع إطلاق الشحنة، ستجد أن زحف النمط عليك صار أضعف، ومن الممكن أن ينكسر تماما. في الوقت الذي تظل هناك حاجة لشحنة المعتقد لتبدأ في إجراء تغييرات حقيقية في حياتك العملية.

لتزرع البذرة من أجل مزيد من التغييرات، عد بتفكيرك في نوعية مؤهلات والدك ووالدتك (إذا كانت تعمل) التي كنت جزء منها.هل كان عملاً صغيراً أم كبيراً، ذا اهتمام أسري أم عمل ضخم متعدد الجنسيات؟ هل كان في قطاع خاص أو عام؟هل كانا موظفين في مصنع، أم في قطاع خدمات، أو قطاع مالي، أو مجال أكاديمي؟ وماذا عنك في الوقت الحاضر؟ هل ترى تشابهاً بين وضعك العملي ووضعهما؟ ربما يكون مكان عملك هو مكان عملهم السابق نفسه. إذا أنت غير راض عن وضعك الحاضر، فإليك ما يمكنك فعله لتحريك الأمور: اقترب وألمس الشحنة الانفعالية التي لديك، ثم عبر عنها، وتخلص منها، لا لكي تشفى الصراع الذي بداخلك حول كيف وأين تعمل؟ ولكن لكي «تعيد» الرسالة التي تقول أن عليك أن تقود حياتك بهذه الطريقة أيضاً. ربما تكون قد لاحظت بعض اتجاهات العمل عندما كنت تنمو، ولكن ليس هناك حاجة للاستمرار في حملها معك في حياتك البالغة.

ربما تكون هناك مميزات جيدة لنوع معين من أنواع النشأة عندما يتعلق الأمر بالبحث عن عمل، ربما يعتبر مصدر قوة. فقد أخبرتني «جانين» التي تعمل في وكالة توظيف، كيف أنها تقابل أشخاصاً للعمل في المبيعات: «أسألهم عن مستواهم المعيشي الذي نشأوا في ظله، فإذا قالوا إنها كانت صعبة بعض الشيء، أعرف أنهم سيكونون «جائعين» وسيعملون بجد أكبر ليبيعون. أما إذا كانوا ممن لم يواجهوا أية صعوبة، فمن المتوقع أنهم سيكونون في حالة استرخاء؟» وعلى نفس المنوال، عادة ما يكون الأبناء والبنات الذين يخترقون المخاطر ممن بدأوا بأعمالهم الخاصة. فإذا كانت لديك جذور صحية، ستنمو وتجني ثمار ذلك.

إذا كنت تشعر بأنك متجمد مكانك وغير راض عن حياتك العملية، وليس لديك أية فكرة على الإطلاق عن السبب، دعنا نأخذ جولة في المصعد لتجد ما الذي يبقيك مكانك دون حراك، وما الذي تستطيع عمله حيال ذلك.

المصعـد

السؤال الذي تسأله لنفسك: ما هي الأنماط التي تمنعني من الشعور بالإشباع في العمل؟ ثم احتفظ بهذا السؤال في عقلك مؤقتا. ويمكنك اختيار كلماتك في السؤال، إذا ما أردت جعل الأمر شخصياً بصورة أكبر.

تخيل أن أمامك مصعداً، وادخل فيه، وشاهد زراً على جهاز التحكم مكتوب عليه سؤالك. ثم اضغط على ذلك الزر وأشعر بنزول المصعد. اشعر بنفسك وأنت تهبط سبعة مستويات، أسفل عبر السنوات وعبر مستويات مختلفة من وعيك، حتى يتوقف المصعد، والباب يفتح، وتخرج منه. أنه مشهد يشبه نوع من أنواع الاستبصار في الماضي، انظر حولك.وراقب ما الذي يحدث؟ من هناك؟ وماذا تفعل؟ وما الذي يمكن أن تتعلمه؟.

انظر إلى تاريخ حالة «سيلفي»، أسفل، وهي تقوم بالتدريب بهذه الطريقة، أنت تغير النص الداخلي المكتوب التي تمضي به حياتك. وتستطيع بالتالي أن تتوجه نحو مزيد من التغيير لبيئتك الحقيقية. وربما تكون قادراً على رؤية الحاجة إلى تبسيط حياتك. فأنا شخصياً لم أقابل أحدا يود أن يعمل في مكتب ضخم أو ينفق وقتاً أكبر في العمل ! فإذا كانت تلك حالتك، ما هي الخطوة الصغيرة التي يمكنك أن تخطوها اليوم لتجعل ذلك الحلم أقرب إلى الحقيقة؟

ماذا يعني العمل حقيقة؟

تخيلت «سيلفي» نفسها تسافر إلى أسفل في الماضي.وعندما فتحت أبواب المصعد وجدت نفسها تزور مكتب والدها وهي فتاة صغيرة في حوالي السابعة. كان مكتب والدها أصغر بكثير مما تخيلت وكان محاطاً بأكثر من عشرين مكتب آخر في الغرفة المليئة بشاشات الكمبيوتر والتليفونات. وبدا والدها أقرب إلى الارتباك، كما شعرت «سيلفي» بالإحراج لرؤية والدها على تلك الحال.

وبتشخيص ما يمكن أن يكون قد حدث من نافذة التعلم تلك، قالت «سيلفي» بأنها التقطت أمرين أولهما: إحساس بأن العمل لم يكن ممتع، والأخر هو أنها لن تكون في العمل سوى مجرد ترس في ماكينة مع آخرين كثيرين.

سألتها عما إذا كانت تود العودة إلى الماضي مرة أخرى واستخراج سيناريو مختلف تعيش من خلاله الحياة؟ فقالت إنها تود ذلك بالتأكيد. وتخيلت هذه المرة نفسها تمشي إلى والدها وتقول له: «لماذا لا نذهب إلى مكتب المدير؟» وذهب كلاهما إلى الغرفة المترفة في زاوية المبنى، وكان المنظر الرائع، ثم حيا المدير وراحا يتحدثان معه. وسألت «سيلفي» المدير في هذا المشهد عما إذا كان يمكن لوالدها أن يعمل عملا مختلفا، فأجابها المدير موضحا بأن والدها في الحقيقة لم يكن الأفضل هناك، وعليه أن يغادر ليصبح مستشاراً لمنظمة أخرى، وسيتقاضى راتبا أفضل وسيطور المنظمة بصورة أسرع.

- «كيف عرفت ذلك؟» سألت «سيلفي».
- لأنني ذاهب هناك بنفسي! قال المدير هذا الكلام

استدارت «سيلفي» تجاه والدها، وهي لا تزال تتخيل، وقالت: «مساعدة في ملاحظتك».

ووضحت رؤية الأمر هكذا «سيلفي» أنها لا تحتاج إلى البقاء في عمل إلى الأبد نفسها. ثم احتاجت إلى مساعدة، بعد ذلك لا لتجد شجاعة الاستمرار فقط، بل للتوقف عن «بيع نفسها» إلى عمل جديد. وهكذا عملنا معا على تصحيح رؤيتها لهذا الموضوع وعلى ثقتها بنفسها في الوقت نفسه، حتى جاء اليوم عندما التي حصلت فيه على عمل حلمها، رابطة بين حب الفن وخبرتها في الأعمال، حيث عملت مديرة لأستوديو رسوم متحركة.

تغيير اتجاهاتنا نحو القيادة

«القادة لا يجبرون الناس على إتباعهم بل يدعونهم إلى رحلة»

(تشارلز لاور)

إذا كنت مستريحاً في تواصل حاجاتك مع مديريك فأنت في الغالب قادر على إحداث تغييرات فعالة في حياتك. لا تنتظر حدوث الشيء لك، بل أخطو خطوة إلى الأمام وفكر في أن تصبح مديراً. كيف يبدو لك هذا؟ ستصبح، بالطبع، مكافأ بصورة جيدة. ويعني تعاملك بسهولة مع قوة السلطة التي لديك أن المجتمع- ولاسيما عالم الأعمال - سيغمرك بالمال والمكانة الاجتماعية. ولكن الذين أرتقوا إلى هذا التحدي قليلون، ربما لأننا نربط الأمر «بالتصاق رؤوسنا على حافة السقف» وبهذا نصبح هدفا. يطلق على ذلك في استراليا : «أعراض الكلب الطويل»، فإذا كنت واقفا وقامتك أعلى من الكلاب الأخرى، ستقطع إلى أن تصل إلى مستوى الجمع. فالقيمة الأخلاقية هي أن تبقى في الوسط وتتناسب مع المجموعة، فهل أنت معد لتكون خارج الوسط؟

هناك، بالطبع، قضايا أخرى تلعب دوراً فيما يتعلق بمقدرتك مثل قدرتك على إصدار تعليمات واضحة، وتحفيز الناس، ووضع أهداف واضحة ورؤية فرص وسط بعض من الاتجاهات الايجابية المطلوبة. ولكن تذكر بعض العوامل المهمة تلك التي تجعل القادة الجيدون بلا مشاكل مع قضايا السلطة. فهؤلاء الذين يساءلون السلطة ولا يثقون بها بشكل دائم، ربما لا يكونون قادة جيدون.

ما الذي يعيق تقدمك؟

لنلقي نظرة ونرى ما إذا كانت هناك أية أنماط يمكن أن تمنعك من أخذ مزيد من دور القيادة. فإذا كنت ترغب بسلطة أكبر في العمل، فليس بإمكانك أن تنكر ما تشعر به أو تعتقده تحت السطح. ضع علامة صح أو سجل ملاحظة عقلية بخصوص ما ينطبق عليك مما يلي. ثم تستطيع الجلوس وتغييره في وقت لاحق.

أنماط حول السلطة

- الخوف من السلطة
- كره السلطة
- الخضوع، والإذعان، والاستسلام بسهولة
- فرض السلطة/ أنا الرئيس هنا
- تلطيخ سمعة السلطة
- التسبب في الخلاف- نحن ضدهم

من بقايا خلفية أسرتنا وتعزيزاً من المدرسة، صار لدى العديد منا اتجاهات سلبية عميقة نحو السلطة. فهم «أشخاص سيئون». ومن خلال أبعاد أنفسنا وترفعنا، نستطيع أن نحتفظ على الأقل بشعور بالفخر. فنحن نحتاج إليهم لنقف ضدهم.

بالنسبة للعديد من الناس، هناك ضرورة للخوف من السلطة وطاعتها. وبسبب هذا الخوف نخسر شعورنا بالسلطة وقدرتنا على «التسلط» على حياتنا الخاصة. ونخضع إلى شخص لديه قوة أكبر، ومال ومكانة اجتماعية وننسى أن لنا حق الرد، ونتيجة لقصور ثقتنا في أنفسنا، مرتبطة في الغالب بأنماط عائلية قوية تتعلق بالاستسلام لوالدينا، نصبح مجرد أتباع.

الجانب الآخر من خوفنا أو من عدم ثقتنا بالقادة هو على أية حال، نمط «السلطة المبالغة في السيطرة». فالقادة الجيدون يحبون الأنماط الجيدة، ويصدقون من حولهم ويثقون بهم، كما يساندون أتباعهم ليتعلموا ويطورون أداءهم. فهم يخدمون أكثر من استخدامهم لوضعهم، حتى يشعروا بأنهم أفضل من الآخرين وأكثر منهم قوة.

القادة السيئون، مثل الوالدين تماما، يمكنهم أن يؤذوا وضعهم ويصبحوا متنمرين. وليس من المؤكد مطلقا أنهم قد تلقوا الحب والثقة بأنفسهم، فهم يستخدمون تكتيكاتهم للتخويف ليجعلوا أهدافهم تتحقق، ويحاضرون أكثر مما يشرحوا، ويهددون أكثر مما يقنعوا.

هل والديك نموذج لقيادة جيدة أثناء نموك؟ فقد قالت «كلير»، وهي عضو مجلس محلي، بأن والدها، وهو سياسي وطني معروف، كان متعباً جدا عند عودته إلى المنزل، بحيث لا يفعل سوى الصراخ في وجه الناس، ويفرغ إحباطاته على أسرته. وما جعلها تتضايق جدا هو أن تراه يتلقى كماً من الإعجاب حين يقابل ناخبيه. «آه لو عرفت!»، كانت تقول في نفسها. وبإتباع سبيل لمقاومة أقل، قلدت طرقه الاستبدادية، بطبيعة الحال، حتى اشمأزت من ذاتها وقال لها شيء عميق بداخلها : آن الأوان للتعامل مع الأمر وعلاجه.

ما نخسره هو أن نخفق في أن نصبح قادة جيدون عند نقطة ما. فإذا نحن بقينا خاضعين، أو صارعنا معتقداتنا المشروطة، فلن نكون مستقلين، لنقود حياتنا بأنفسنا، تماما كما لو أننا عدنا أطفالا مرة أخرى. ولكن من خلال حل هذه القضايا، نستطيع قطعها،على أمل أن نستطيع فعل ذلك قبل أن يقع علينا ضغط القيادة عندما نصبح أكبر سنا وأكثر خبرة. ولتوضيح ذلك اتبع خطوات عملية التغيير.و متى ما أصبحت واعاً لجذور سلوكك، عبر عن الشحنة المحيطة بها بنفس الطريقة. ثم اطلق الانفعال الداخلي الذي يكسر النمط. فقد يكون الانفعال الذي يحمل النمط خجلاً، أو خوفاً،أو إحباطاً، فإذا شعرت بوجود مؤثر قوي لوالد أو آخر عليك، دعه يعرف، في عقلك، بأن النمط هو نمطه وليس نمطك أو المعتقد، معتقده وليس معتقدك. ثم ابن حاجزاً بينه وبينك. ومتى ما أفرغت شحنة الطاقة الكامنة حول النمط، سامح نفسك وذلك الوالد، أو الراعي، بغض النظر عن أخطاء الماضي، وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة في هذه المرحلة، راجع الفصل السادس مرة أخرى. وتكون بذلك قد انتهيت، وتستطيع بناء سلوك جديد.

القيادة في عقلين

إذا كانت لديك وجهات نظر تثير الصراع حول القيادة والسلطة، أجر حواراً بين ذاتك الانفعالية وفكرك، لترى ما الذي يجري في داخلك. وتستطيع أن تعرف في نفس الوقت ما الذي سيكون مرضياً وممتعاً بالنسبة لكل منهما. وقد حاولت هذا مع «لورين»، وهي باحثة في شركة أدوية، وهذا ما قاله جانبيها:

الذات الانفعالية: أكره أن يملي علي أحد ما أفعله!

الفكر: يجب أن نتلقى الأوامر من الإدارة العليا، وإلا كيف يمكننا أن نستمر في العمل؟

الذات الانفعالية:أوه، هذه ليست طريقة للعيش، لن نستطيع أن نختار ما نفعل مطلقا.

الفكر: ربما يكون الأمر كذلك، ولكننا نكسب أموالاً طائلة.

الذات الانفعالية: وماذا يعني ذلك؟ لا أشعر بلذة ذلك، ولا يجعلني الأمر أشعر على نحو أفضل.

الفكر:هل لديك اقتراحات حول ما يمكن أن نفعله بشكل مختلف؟

الذات الانفعالية: حسنا، أولاً، أنا مندهش، لماذا لا تطلب تحمل مسؤولية أكبر، فلدي جانب خلاق، وأعرف بأنني أستطيع أن أساهم بذلك لخدمة الآخرين. آه لو كنا في موقع يمكن أن يستمع لنا الناس.

الفكر: حسنا، إذا وافقتني على أن تكوني بجانبي حقا، وتتوقفي عن لعب دور الكلب الأسفل، المضهد، الخاسر، سأكون سعيدا جدا لفعل ذلك. فقد ينجح.

الذات الانفعالية: عظيم، لنمضي ونتحدث إلى شخص حول الموضوع.

تقدمت «لورين» لأدوار متقدمة وعرض عليها ثلاثة مناصب مختلفة، وكانت قادرة على تجاوز الجدران التي بنتها حول نفسها.

تستطيع أنت أيضاً أن تغير وضعك عندما تعبر عن أنماط إبطال الذات أو عندما تحل صراع بين جانبي الانفعال والفكر فيك. ومن خلال إعادة العمل على النص الذي حدد رد فعلك القديم، ستجد نفسك تستجيب بطرق مختلفة تماما. ونتيجة لذلك، ربما تبادر إلى هجر وضع عمل متى ما شعرت بأنه غير مناسب لك. وربما تبدأ بتغيير توصيف مهنتك من خلال التواصل مع حاجاتك. ولن ترى بأنه لا ينبغي عليك احتمال أمور معينة فقط بل ستشعر بذلك أيضاً، فبإمكانك أن تكون مؤلف التغيير الرئيسي في حياتك الخاصة.

تغيير اتجاهاتنا نحو المال

ليس مجرد خوفنا من السلطة ذلك الذي يجعلنا نقبع في أعمال لا تناسبنا. ففي معظم الحالات ينبع خوفنا من أننا لن نكون قادرين على العيش إذا نحن تركنا موضعنا الآمن المؤمن- نمط «الخوف من الفقر! كيف سندبر معيشتنا؟» نسأل أنفسنا. ويصبح الخوف من نفاد نقودنا أمرا منطقيا لدى فكرنا- «ليس من السهل أن نحصل على عمل هذه الأيام»، وهكذا نبقى حيث نحن، بائسين بشكل مستريح.

الأمر المضحك هو أن الجانب الآخر من العملة من الممكن أن يكون نمطاً نحتاج إلى النظر فيه أيضاً- «خوف من الوفرة». فربما اعتدنا على الحياة بصورة محدودة، معتقدين بأننا لا نستحق الحصول على موارد كثيرة من المال. فالمال يوفر لنا العديد من الخيارات المتعلقة بطريقة العيش،. فماذا لو أننا لا نريد التعامل مع جميع الخيارات التي تأتي مع المال؟

إنه نفس المبدأ الذي يجعلنا نتحمل- نهايات العلاقات:

الخوف من التغيير هو أعظم من التغيير نفسه.

ما الذي تعنيه النقود لنا؟

هل تود أن تعرف المزيد عما تفعله النقود في حياتك؟ أنظر، أولاً، إلى القائمة التالية من الأنماط والرسائل وضع علامة صح أو سجل ملاحظة عقلية حول ما ينطبق عليك.

- سيعتني المال بكل شيء.
- دائما تنفق.
- دائما مديون.
- توفر النقود بشكل ملزم.
- تخاف من الفقر.
- تخاف من الوفرة.
- مادي.
- بحاجة إلى أشياء غالية للشعور على نحو طيب.
- تشتري الهدايا بشكل إلزامي.
- تقلل من أهمية المال.
- تتلاعب من خلال المال.
- تسيطر من خلال المال.
- تقلق على ما هو موجود من مال.
- تكسب أموالا كثيرة

إذا كان حب المال هو أساس كل شيطان، فهناك الكثير من الجذور بالقرب منا. فنحن نضع المال في مكانه الرفيق، وهكذا صارت جملة: «لديهم مال قارون» قوة سحرية هذه الأيام. وقد أعطيناها أهميه كبرى لأننا بعيدون عن قيمنا الداخلية الأكثر عمقاً.

وهكذا صار العديد من الناس يفتخرون بقيمتهم المالية أكثر من افتخارهم بقيمتهم الذاتية.

فحص رباعي

لنجري فحصاً رباعياً حول المال، حتى نرى كيف يمكنه التأثير على جميع أجزاء وجودنا وما الذي نحتاج إلى تغييره أولاً.

انفعاليا: هل تستمتع به؟ هل كانت طبيعتك الشبيهة بالطفل تلعب به- هل تخرج لتحتفل، أو تكافئ نفسك بما تقرر بأنها أشياء ذات نوعية جيده؟ (ليس الموضة ومجلات أسلوب الحياة) أم أنك تجمده؟ ربما من الصعب عليك أن تعامل نفسك وتعيش من خلال جملا مثل: «القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود» وتؤجل شراء شيء تريده حتى يأتي موسم التخفيضات.

حتى وقت قريب كان لقب الرجل الأكثر بخلاً في العالم، وفقا لموسوعة «جينس» للأرقام القياسية يذهب إلى الرجل الذي يدعو نفسه إلى جنازات أشخاص لم يلتق بهم مطلقا ليحصل على وجبة مجانية. بينما يغسل حامل اللقب الحالي خيط تنظيف الأسنان الحريري بعد استخدامه وينشفه، ليوفر مبلغا يصل إلى ثلاثة دولارات ونصف في السنة.

نأمل ألا تبلغ هذه الدرجة مطلقا، ولكن هل تدخر بشكل ملزم من منطلق خوف بأنه لن يكون هناك ما يكفى أبدا؟

أما الطرف النقيض الآخر هو أن تعتقد بأن المال سيشترى أصدقاءً، وسعادة، ونفوذاً ونجاحاً. ربما تبدو كما لو أنك ناجح إذا ما برزت من سيارة جديدة أنيقة وانتقلت إلى جيرة أفضل، ولكن، ما هو شعورك من الداخل؟ ما الذي يضفي السرور على ذاتك الانفعالية؟ فغرف المعالجين النفسانيين جميعها في مختلف بلاد العالم مليئة بأناس ناجحين يشعرون بفراغ.

كان صديق لي يعمل مدير منزل لواحد من أغنى رجال العالم. وكان هذا الرجل يسافر مع حاشية كبيرة وله بيوت فخمة حول العالم. وكان ليخته الخاص مركب مساند وطائرة خاصة تقف مستعدة على الدوام مع طاقمها في أقرب مطار.فسألته: «ما هو شعوره مع كل هذه؟» فكانت إجابة صديقي في كلمتين : «يشعر بالملل». وإذا نظرت إلى قصص الأشخاص الذين ربحوا اليانصيب، مرة بعد أخرى، ترى حجم الضريبة التي دفعوها، فقد جلب لهم فوزهم وحده أعظم، وألم ناتج عن خسارة أصدقاءهم القدامى وقيمهم القديمة.

كيف يمكنك أن تستخدم النقود لترضي نفسك انفعاليا؟ فكر في طرق للتسلية والاستمتاع بالحياة بصورة أكبر. ربما تحتاج لأن تبدأ البحث عن طرق لتلعب مرة أخرى! فقد ترك «نيل» سيارته المرسيدس الفخمة وعمله في العلاقات العامة، ذو التوتر الشديد عندما تبين شعوره بعدم الرضا، حيث صارت الحياة وكأنها سلسلة بلا نهاية من «الاجتماعات الكبيرة» و «نهايات الأعمال الأساسية». وصار نافد الصبر بشكل أكبر ومتشائم. وهدأ أخيرا عندما سألته زوجته التي كان يعرفها منذ أن كان في الخامسة عشرة: متى فقد إحساسه الإنساني؟ وظف بعد ذلك مدخراته في تأسيس شركته الخاصة لبالونات الهواء الساخن، وعلى الرغم من انه كان يعمل لساعات طويلة، إلا أنه أحب ما يفعل، ولم تكن الساعات تؤثر مادام الأمر لم يعد «عملا».

فكريا: فيم تستخدم المال؟ هل تلتحق بمقررات لتتعلم أكثر؟هل تشتري كتباً حول مواد تمتعك؟ هل تسافر لتعرف المزيد عن العديد من الثقافات في العالم؟ هل التحقت بنواد أو تجمعات تعمل من أجل النفع العام؟ هل يساعدك المال في استثارة اهتمامك بالتعلم مدى الحياة؟ فكر فيما يمكن فعله لتستخدم المال بشكل جيد من الناحية الفكرية.

جسديا: هل تستخدم أموالك لتنفقها على جسدك؟ تتمتع بمساج، أو رحلة إلى محيط دافئ، أو جلسة حمام زيوت مسترخية؟ هل لجسدك نصيب في كعكة المال؟ تدفع لتأمين السيارة؟- هل تدفع أي مبلغ لتأمين جسدك ضد الأمراض؟ نعلم بأن الوعي جيد، ولكن الفعل أفضل. لذا، احجز لنفسك جلسة مساج، أو اتصل بوكالة سفريات الآن!

روحيا: هناك قوانين روحية حول المال. فهل تعيد تدوير الطاقة التي تأتي في طريقك؟ وإذا كنت محظوظاً في المال، فهل تساعد الآخرين ممن هم أقل حظا ؟ يمكن لنقودنا أن تشكل فرقا كبيرا بالنسبة لغيرنا. ربما لا تبدو ثريا، ولكن ضع الأمر في اعتبارك. فهناك، حسب إحصائيات الأمم المتحدة، ثماني مائة وثلاثين مليون شخصا في العالم لا يملكون ما يكفى لأكلهم- أي أكثر بكثير من سكان أوربا وأمريكا مجتمعين. فلأي بنود ترصد

نقودك؟ وإذا كانت لديك نقودا في البورصة، هل تعرف الشركات التي تستثمر فيها أموالك ولصالح من ؟ وقد تكون مغلول اليد، وتضيق على نفسك.

افحص الاتجاهات التي تسمح بتدفق المال من خلالك لتعود إلى العالم الخارجي مرة أخرى. فالمال مثل الحب، يحب الهواء الذي نتنفسه، ومثل الطاقة التي من حولنا، نعتقد بأننا «نملكه»، وأنه محدود، ولهذا ننكر على أنفسنا شعوراً حقيقياً بالوفرة. فبدلا من الحكم من خلال صوت قديم بداخلك يحدك، تناغم مع صوت ذاتك الروحية.

انظر في توازن جميع جوانب رباعيتك عندما يأتي الأمر لاستخدام المال. ووضح في عقلك بشكل عام، كيف تثمن قيمتك.هل هي من الداخل أو من الخارج؟ وهل أنت جاهز لاستبدال «القيمة الصافية» بـ «القيمة الذاتية»؟

لا تستطيع أخذه معك عندما تموت

يمكن أن يدفعك هذا التدريب نحو تغير عاداتك العملية بشكل حقيقي. وسيضع اتجاهاتك نحو المال ونحو العمل في المنظور الملائم. تخيل حدثا خاصا، وكأنك قد قفزت إلى المستقبل بضعة سنوات، وتجمعت مجموعة من أفراد عائلتك وأصدقاؤك لمناسبة معينة، في يوم جنازتك. ربما تجد هذا رهيبا، ولكن تذكر أولاً بأنه مجرد تدريب وثانيا بأنه ليس خيالا محضا، فلا أحد منا سيعيش إلى الأبد.

ما الذي تود أن يقولوه عنك في نهاية حياتك؟ وبماذا تحب أن يتذكروك ؟ هل هو العمل الذي أنجزته، والمال الذي أنفقته فيما هو خير؟ غالبا ما تكون الذكريات التي تنطلق من الطيبة، والدفء والمرح، والإنسانية ذكريات حلوة. فلن يتذكروك كثيرا لمجرد انك كنت تملك بيتا كبيرا أو استثمارا ضخما. وبعد أن ترى المشهد واضحا جدا في عقلك،اخرج من تلك الجنازة الخيالية وتناول قلما وورقة وأجب على الأسئلة التالية في عقلك:

- ما الذي أود أن يتذكرني الناس به بعد الموت؟
- ماذا سيكون إسهامي الفريد في نهاية حياتي؟

فعلى سبيل المثال، أراد «جون» الذي يعمل في شركة تأمين، أن يتذكره الناس لشعوره بالمرح ولإسهامه في منظمة الحياة البرية. وقال «ميرفين» إنه سيكون فخورا بأطفاله وعلاقته معهم. وقالت «كاثرين» بأن إسهامها سيكون كتابها في فن الطبخ الذي يمنح السرور للعديد من الناس. فماذا ستترك وراءك قبل الرحيل؟

تصور لعالم عمل جديد

حان الوقت للنظر فيما هو رغبات قلبك، فحاول أن تقوم بأداء هذا التدريب عندما تسمح لك الفرصة ببضعة لحظات لنفسك. استرخ أولاً من خلال أخذ بضعة أنفاس عميقة، ويفضل أن تكون عيناك مغمضتان بحيث تغلق الباب أمام جميع الملهيات الأخرى.

تخيل بأنك عدت مرة أخرى إلى ملاذك، حديقة روحك، مكان ذو جمال طبيعي خلاب. شاهد نفسك هناك، مع شروق الشمس، كما لو أنك قادر حتى على الشعور بنفسك متدفئا بأشعة الشمس، ومتمتعا بنسيم خفيف من حولك، تستنشق الهواء الطازج المشبع بعبير الزهور، وتدرك مدى روعته، وتعيش الاسترخاء التام.

تشعر بأنك آمن جدا وفي سلام مع نفسك، تتمشي في الجوار وتجد شجرة تجلس بجانبها، وترى العشب ناعما بشكل رائع بالقرب منك. عندها خذ بضعة أنفاس أعمق، واترك نفسك لمزيد من الاسترخاء.

تخيل أن هناك في هذا الملاذ، شخصا آخر، يقبل عليك. وبالنظر عن كثب لذلك الشخص، تتبين بأنه أنت. هو ذاتك الروحية، مع كل ما ينسب إلى السلام والحكمة، فتشعر بأن هناك قوة هادئة داخلك تولد آلافاً من سنوات الخبرة، وهناك استعداد إرادي لانهائي للحب العميق داخل روحك. وإذا أغمضت عينيك تستطيع أن تمضي أعمق في هذه الصورة من نفسك، وتنفسها إلى الداخل.

أطلب من ذاتك الروحية أولاً تصور لعمل ما، ذا المعنى : عمل يجعلك سعيدا عندما تستيقظ ويتركك مشحوناً بالطاقة في نهاية اليوم. ثم، لكي تكون محددا بصورة أكبر، اسألها في أي مشروع من المشاريع يمكن أن تشترك، وتصور الأمر كما لو أنه يحدث في هذه اللحظة بأكبر قدر من التفاصيل.

وعندما تتبين نوعاً العمل الذي تقوم به،اطلب صورة للبيئة المادية التي تعمل منها، أين ترى نفسك تعمل؟ هل أنت في البيت،أم أن مكتبك في مسرح؟ هل أنت في مدينة أم ريف؟ امنحه وضعاً مادياً.

اطلب، بعد ذلك، تصور آخر لبيئة عملك الإنسانية. هل ترى نفسك تعمل وحيدا أم عضواً في فريق؟ في أي الوضعين يمكنك الاستمتاع بشكل أكبر؟ وأيهما يشبعك أكثر؟ وكيف تحصل على تسليتك في العمل؟

وتذكر بأنك ما لم تتبع رغبات قلبك، فأنك لن توظف طاقاتك كاملة لتعيش حياتك بكل ما فيها.

فأي خطوة صغيرة يمكنك أخذها اليوم، أو هذا الأسبوع نحو ما تصورته؟ واعلم أن مكالمة تليفونية واحدة يمكن أن تحرك الأمور. فقد قرر «كريج»، وهو صحفي، أنه يريد أن يدرس. وكل ما احتاج إلى فعله في البداية هو الاتصال بصديق له، كان يرغب في أن يساعده «كريج» في العمل بكلية محلية لتعليم الراشدين. وبمجرد وقوفه في مقدمة غرفة الدراسة، سمح له ذلك بإطلاق حلم قديم يسكن داخله إلى الخارج، بدلا من تركه تحت أكوام من الوعود المنقوضة. وتلقى من هنا العديد من الفصول، حتى أصبح لديه برنامجاً منتظماً.

تذكر، إذا بقيت ماضيا في نفس الاتجاه، سوف تنتهي حيث بدأت. ولهذا اختر اتجاهك الآن إذا لم تكن تستخدم كامل طاقتك الكامنة. وضع في اعتبارك أن تصور ذلك الاتجاه، أمرا رائعا، لكن المشي فيه أكثر مكافأة!

خطة عملية للتغيير

يتضمن الطريق إلى تغيير حياتك العملية الخطوات الأربع التالية:أولاً، أن تكون على وعي بأنماطك المتعلقة بالعمل. ويتضمن هذا اتجاهاتك ومعتقداتك حول النجاح، والقيادة والمال.عد إلى القوائم السابقة المتعلقة بما يعنيه النقود لنا، وما الذي يعيق تقدمك، بالإضافة إلى اختيار كلماتك الخاصة. افحص الأسرة التي نشأت فيها، لترى ما الذي قد تعلمته منها، ثم ابنِ صورتك المقدسة، وعندما تصبح على وعي بالأنماط التي تشدك إلى الوراء، اختر منطقة من المناطق الأعلى من حيث مستوى الشحنة الانفعالية، لأنها شحنات تحتاج إليها للتفريغ أولاً، بحيث تكون قادراً على تغيير الطاقة التي تجلبها للحياة، والطاقة التي تجذبها إلى نفسك.

عبر، ثانياً، عما يتراكم بداخلك. ويمكن أن يكون ذلك من خلال علاج مسهل ويتضمن حركة جسدية، أو ربما يكون من خلال الحديث أو الكتابة. والمطلوب منك هو أن تبني حاجزا صحيا بين النمط أو السلوك وبين نفسك.

ثالثا، إذا كنت قد ارتكبت أخطاء أو تسببت بأذى الآخرين، تواصل مع ما تحتاج إلى تصفيته من الماضي.و سامح نفسك والآخرين على ما جرى بحيث تستطيع التحرك بسجل أحداث جديد.

وأخيرا، ما هو السلوك الجديد الذي يمكنك وضعه في حيز التنفيذ؟ هل هو متعلق بتغيير المهنة تماما، أو تغيير العمل، أو مجرد تغيير لعادات العمل؟ وقد يعني أنك تتواصل مع زملاء العمل بطريقة مختلفة، أو تبسيط حياتك من خلال تخفيض عدد ساعات العمل، أو ربما التزام بعدم جلب عمل إلى البيت، أو التخلص من نمط «الكامل» بحيث إذا تم عمل ما، تعرف أنه تم بالفعل. وربما تلتحق، كقائد محتمل، بمقررات لتعلم كيفية تقويض إستراتيجية ما ووضعها. وإذا كان المال قضية كبرى، فهذا هو المكان المناسب لتبدأ في إجراء تغييرات.

استخدام أسلوب التصور سابق الذكر لتتبين أكثر ما تحب أن تفعله في الحياة على المستويات الأربعة لوجودك. وبعمل ذلك، أنت تخطو نحو ما يحتمل أن تكون وتذهب إلى ما هو أبعد من الحدود الطبيعية للعقل. كما تستطيع أن تستخدم تصور الجنازة الخيالية لتركز على مهمة ما لحياتك. وسيمنحك هذا المنظور فرحا حقيقيا في نهاية حياتك، وستكون لديك شجاعة لإجراء تغيير فعال في يومك الحاضر.

ومتى ما أصبحت واضحا بشأن ما يعيقك، وما توده في حياتك العملية، تستطيع أن تكون حراً في اختيار المهنة التي ترغب فيها أكثر من سواها. فابدأ بالعمل على ذلك من اليوم، ولن يكون هناك ما يشدك إلى الوراء.

الفصل الثاني عشر

تجاوز الأنماط الملزمة

«الأشخاص الأقل إدمانا هم هؤلاء الأكثر إشباعا روحيًا، وانفعاليا »

(جون مارتن)

ينتشر أسلوب الحياة القائم على مقولة «أخرج منها» بصورة أكبر مما نعتقد، وأكبر من مجرد إدمان يحتاج إلى الوقف. ففي مجتمع كمجتمعنا سريع الإيقاع، يطارد العديد منا المال والنفوذ، مزودين بالكافيين عالي الأوكتين، ومضبوطين بالسكر، وكحول يكشف الغطاء في المساء أو في نهاية الأسبوع. وعادة ما ينفق وقت الفراغ إما بالتليفزيون أو بصحبة الانترنت، أو مع موضة التسوق القديمة.و أصبح المجتمع نفسه مدمناً، كما يقول «ويلسون سكايف». كيف حدث هذا ؟ وما الذي نتجنبه؟ ولماذا صار من الأسهل علينا أن نمضي المساء أمام التليفزيون مع كأس في أيدينا بدلاً من أن نتحدث مع أحباءنا؟

إذا لاحظت سلوكك، وتلك مهمة سهلة بمعنى الكلمة، هل تجد أموراً يتكرر فعلها وتتعارض مع تواصلك مع نفسك؟ وهل أنت على سبيل المثال، دائم الانشغال، وتملأ وقتك بشكل مستمر بنشاط أو تبرر انشغالك بقولك: لا يوجد خيار آخر؟ هل تشعر بوجود توازن بين العمل واللعب، أو بين إنفاق الوقت في المكتب وفي البيت؟ هل أنت مثالي، بحيث مهما عملت، لا تشعر بأنك قد عملت بما فيه الكفاية؟ هل يتوجب عليك متابعة برنامجا معينا على التليفزيون، ويساعد الله من يفسد عليك ذلك؟ هل أصبح الطعام مهما جدا بالنسبة لك؟ وماذا عن علاقاتك؟ هل تعيش حياتك قريبا من شخص آخر تعتمد عليه ويعتمد عليك؟

ما الأمر الملزم في حياتك الذي يمكن أن يؤثر على ما يحدث بشكل حقيقي؟ وماذا تفعل لتقطع نفسك من نفسك؟ سيغطي هذا الفصل الأنماط التي صارت أساليب حياتنا الإلزامية وطرقاً لاختراقها.

قصة أخوين

كنت الولد النجيب في المدرسة. فلم أدخن، ولم أشرب الكحول ولم يصلني سوى التقارير الجيدة من المدرسين. وقد عملت بجد واجتهاد كبيرين في جميع موادي،بحيث لم ألاحظ كيف يكون الناس أصدقاء وكيف يقومون بكل تلك الأمور الطبيعية من حولي. ولكي أعوض خسارة شبابي، عشت بعد ذلك أكبر إثاراتي من خلال الوقوع في الحب مع امرأة جديدة بشكل عشوائي كل ثلاث أسابيع. وعلى الرغم من إنني لم أكن أحاول تعاطي المخدرات أو الشراب، كنت فاقداً للأمل حينما أخلو إلى نفسي، مثلما كنت مع أخي.

أما أخي «جوسن» فقد كان الولد السيئ، بدأ تدخين الحشيش في المدرسة، وتلفظ بكلماته السيئة المعتادة، ونادراً ما كان ينجح في امتحان من امتحاناته. فهو لعنة المدرسين دائما، في الوقت الذي كانت لديه دائرة كبيرة من الأصدقاء الذين احتفظ بهم حتى بعد المدرسة. وعندما بدأ بالعمل، انتقل إلى تعاطي الكوكايين، والهيروين والمهدئات - كل ما يجده لتغيير مزاجه. وفقد أعمال مختلفة بسبب عدم مصداقيته ولكنه سرعان ما يجد أعمال أخرى نظراً لوسامته. وراح يفرط في تعاطي المخدرات أكثر من أي شخص آخر. وفي النهاية إما يطرد من العمل أو يتركه. وكانت صداقاته تتعرض للانفصال عند نقطة معينة. وقاده كل شيء تبعه إلي نهاية مقفلة وشعر بالفشل التام.

والأمر الغريب أننا نحن الاثنين قد عشنا أسلوب حياة المدمن، وتصرفنا بشكل ملزم من منطلق تجنب حقيقة غير مريحة، هي أنفسنا. فاعتمد هو على المخدرات، واعتمدت أنا على العمل وعلى الجنس والحب. وكانت طريقته من خلال المواد، وطريقتي من خلال التصرفات. فالإجبار لدينا بات أمراً واسع الانتشار. فهل تعرف أحدا يتصرف كالمدمن؟

نحن نشعر في أعماق أعماقنا بالفراغ، ولهذا نحاول ملأ فراغنا الداخلي القديم بأي وسيلة نستطيعها.

نتكلم كالمدمنين

إذا كان المجتمع مدمن نفسه، فنحن بالتالي لا نتصرف كذلك فحسب، بل نتحدث كالمدمنين.لقد سمعنا جميعنا هذه الجمل من الآخرين وغالبا ما نكون قد استخدمناها بأنفسنا جميعاً، فهي جملنا المفضلة التي تبرر سلوكنا الإلزامي: يمكنني التوقف عن التدخين في أي وقت أريده، أنا أدخن فقط لأنني أشعر بالملل؛ علي أن أتمرن لساعات في اليوم وإلا لن أتمكن من النوم ليلاً؛ قطعة شكولاتة أخرى لن تشكل فرقاً؛ أنا أشرب كأساً أو اثنين فقط لاسترخي؛ أعرف هذه المرة انه هو من أبحث عنه؛ سأتوقف في الأسبوع القادم- بأمانة؛ أشاهد المسلسلات التي تعالج الحياة الأسرية، فقط لأنه لا يوجد شيء آخر...إنها أعراض «مرة» إضافية واحدة لن تؤذي. وتغمس لغة الإدمان في إنكار ورفض مواجهة ما يحدث في اللحظة. ويمضي الإدمان والإنكار يداً بيد ليشكلان رابطة قوية .

ليس بي شيء، مفهوم؟

التعريف الأساسي للإنكار، وفقا للمعجم هو «عدم تصديق وجود أمر ما أو حقيقته؛ أي التنصل من حدوث الشيء، أو رفض تبين وجوده، أو الاعتراف به». حسب

مصطلحات «ليمان» التي ترجمت إلى: «ليس بي شيء» بتعبير الرجل العادي، فيقول الشخص: احتاج إلى شراب لأصحو في الصباح/ لا أستطيع أن أمضي اليوم بدون علبة السجائر/ ينبغي أن آخذ الموبايل معي إلى الحمام وإلا قد تفوتني مكالمة/ لا أحتاج إلا إلى مزيد من التنظيف/ من الأفضل أن آخذ أجازة أخرى واحدة من هذا الارتباط كي استطيع الاسترخاء/ يعاني الجميع من مشكلات إلا أنا، وهكذا... والأكثر من ذلك إنني لا احتاج لإجراء أي تغيير، وإذا لم يعجبك حالي، فتلك مشكلتك.

ما الذي في الأسفل إذن؟

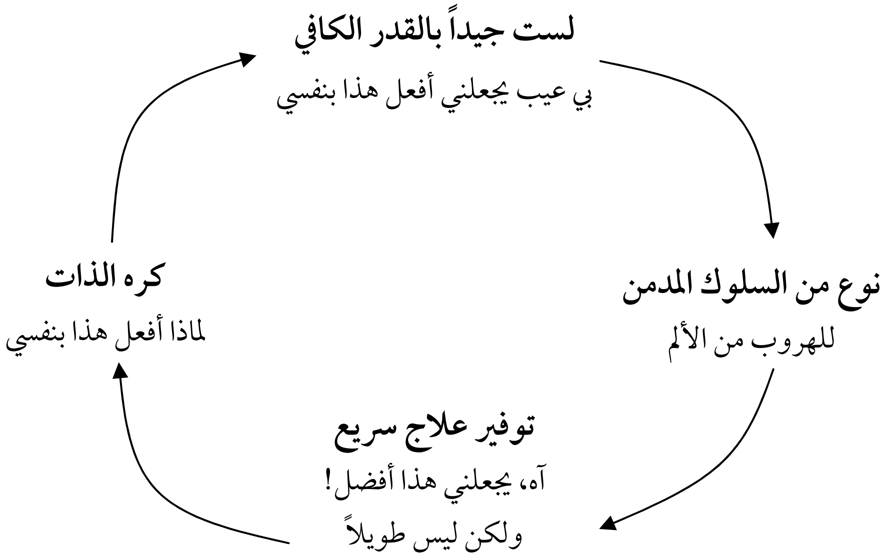
عادة ما يقول الناس الذين أدمنوا مرة، بأنهم توقفوا عن المخدر الذي كان يخفي الألم، ولكن الألم- من الشعور بالعزلة، أو الاختلاف، أو القلق، أو الاكتئاب لا يزال موجوداً بالطبع. ويحتاجون حتى يتعافوا إلى تواصل كامل مع الألم الذي جعلهم يبحثون عن تلك الطريقة لتبلد شعورهم الأصلي. وعليهم الشعور به مرة أخرى، لكي يخترقوه إلى الجانب الآخر، فهو مكان الطيبة المتكاملة، حيث يستطيعون الشعور على نحو طيب وهم على حالهم. ويمكن أن ينطبق هذا علينا جميعا عندما نجري هنا وهناك مجبرين.

أسفل أي نمط من أنماط السلوك الملزم أو الإدمان، بداية مما يبدو غير مضر كمشاهدة التليفزيون حتى أكثر العادات خطورة، يمكن أن نسمع الصرخة نفسها، وعندما نتوقف بالقدر الكافي نستطيع الإنصات لها. إنها صوت شخص حزين ووحيد يصرخ: «حبوني من فضلكم» (و يمكن أن نطلق على النمط الجوهري هنا: «الشعور بالهجر»). فما هو مدفون عميق داخل كل مدمن منا هو صوت الذات الانفعالية الشبيهة بالطفل، التي تصرخ ألما وتطلب الحب، تماما مثلما كنا نطلبه من والدينا عندما كنا أطفالاً. فلم يعد الأمر وعياً، وربما لن يتوقف العديد منا من المدمنين بشكل نشط ليسمعوا، ولكن ما لم نتوقف ونتعلم تحمل مسؤولية شفاءنا الداخلي، سنستمر في محاولاتنا لملأ خواءنا الداخلي. وسنجرب أي شيء نستطيعه لنهرب من الألم ومن الخجل المسموم من وجود عيب خطير فينا. أي نوع من الأشخاص أنا حتى يحدث لي هذا؟ أعرف، وسوف

أهرب بالتدخين، والشراب، وتعاطي المخدرات، والتبريرات الأخلاقية، والقمار، وهكذا.

ونتمنى بيأس أن نتجنب الشعور بالألم، وتكون أفضل إجباراتنا هي الطرق التي نعرف أنها «تصلح أفضل».

تقول «بيا ميلووى»، وهي خبيرة إدمان، بأن الإدمان هو «أية عملية تتخلص من حقيقة لا تغتفر». ويمكن لأي نوع من أنواع المواد المدمنة، أو الأنشطة، أو السلوكيات أن تغير أمزجتنا. ونحن نحتاج إليها لتبلد شعورنا تجاه أنفسنا، لتجعلنا نشعر أفضل، ولتمدنا بالشجاعة التي تمكننا من لبس «قناع جيد» ونخرج لمواجهة العالم. أي «وضع كريم منظف على القمامة» كما سماه «بوب هوفمان». وتبقى المشكلة استمرار نفس الشعور بدرجة أسوأ في الغالب بعد انتهاء الأثر، لأننا نعرف في أعماق قلوبنا بأن ما نفعله بأنفسنا ليس مجرد تدمير شديد فقط، بل هو إضافة لخجلنا السام. ثم لا نستطيع إظهار شعورنا على ذلك النحو ولا نحتمل أن نكون مخطئين أو ليسوا جيدون بالقدر الكافي كما هو حالنا، ولهذا ننغمس في إدماننا، لكي نهرب، وتستمر الدائرة الشريرة.



الدائرة الشريرة للسلوك المدمن

ننتهي بالتصرف من منطلق إدماننا ونعتمد عليه تماما لنعمل، وبعد فترة قصيرة يصبح الإدمان، سواء كان لمادة حقيقية أو نوع من السلوك، مسيطراً على حياتنا جبريا، بحيث ننسى سبب بدايته. ولكنها أنماطنا الانفعالية هي التي تقودنا دائما إلى بعض أنواع الإدمان. لاحظ مسارات إدمان مدمنين الكحول في الصندوق التالي:

المسارات المؤدية إلى إدمان الكحول

تبدو بعض الأنماط الانفعالية قادرة على منح الناس شعورا بالراحة الانفعالية بمادة دون من أخرى. فهناك، على سبيل المثال، مسارين انفعالين لمدمنين الكحول: يبدأ واحد مع شخص كان شديد التوتر ومرتفع القلق في مرحلة الطفولة، اكتشف وهو مراهق أن الكحول سيهدأ قلقه، وعادة ما يكون أمثال هؤلاء أطفال لمدمني كحول-

أولاد في الغالب- تحولوا إلى الكحول بأنفسهم ليهدءوا أعصابهم. أما المسار الانفعالي الثاني للكحوليين فيأتي من المستوى العالي من الاهتياج، والدافعية والضجر. ويظهر هذا النمط في الطفولة على شكل قصور في الراحة، وقلق وصعوبة في التعامل، وتململ في المدرسة مع وجود نشاط مفرط، يتسبب في حدوث مشاكل، وميل يمكن، كما رأينا، أن يدفع مثل هؤلاء الأطفال إلى البحث عن أصدقاء ذوي آراء متطرفة- ويقود في بعض الأحيان إلى عمل أجرامي أو تشخيص اضطراب شخصية معادي للمجتمع.

(دانيال جولمان – الذكاء الانفعالي)

كيف نتعلق إلى هذا الحد؟

تحمل المدمنات وعوداً براقة لأنها تعطينا الأمل بمنحنا شعور أفضل: «سأجعلك تتمتع بشعور طيب، وسأخلصك من شعورك بالحزن أو الوحدة». ومن السهل فهم ذلك إذا كان الإدمان إدماناً لمادة. شيء يحدث بالتأكيد، عندما نبدأ بالتدخين لأول مرة، أو حين نكتشف أمراً، أو نستخدم ما يصلح الأمور مبدئيا ويوقف الضجيج، شيء ما يجعلنا نشعر على نحو أفضل لأنه ينشط المواد الكيميائية في دماغنا. ومع تعاطي المزيد من هذه المواد، يتحسن مزاجنا. وينتهي ذلك الشعور بالنشاط، بطبيعة الحال، بسرعة شديدة مثلما يتحول الشيء الخاطف إلى ذكريات. ثم نحاول العودة إلى ذلك الشعور من خلال الاستمرار في استخدام مادة الإدمان، ولكننا نحتاج إلى المزيد في كل مرة، لنحصل على نفس القدر من الصخب، وبعد وقت غير طويل نتعلق.

جميع الإجبارات هي تنوع من دائرة الاحتياج المتزايد لغلق الشعور في الأسفل. ويتضمن هذا، «الكافيين» الذي يفضله الناس حاليا. ويعد من يتعاطونه في كل زاوية بجعل يومهم أكثر سحرا وأشد إمتاعا.

ويعد الإجبار الكامن خلف السلوك أقل سهولة في الفهم، ولكنه ليس أقل إدماناً. وقد تتساءل: كيف يمكن أن يصبح الناس مدمنين تليفزيون؟ فهو قادر على تخدير العقول ربما مثلما يفعل «الفاليوم». فمن الواضح أن التليفزيون يحتاج إلى تركيز أقل مما

يتطلبه التركيز لاختيار نوع الخضار الذي عليك تناوله في وجبتك. وينتج التمرين على رياضة ما «اندروفينات»، وقصور «الاندوجينيس»، أو «موروفين» الجسم الخاص. وينتج عن الجنس والرومانسية، كوكتيل متنوع من الكيميائيات، تتضمن «دوبامين»، و «اوكستوسين»، و «فيرومونس». وإذا لم تكن الرومانسية على ما يرام، يكون هناك نهم دائم للشيكولاته. كما توجد الكثير من المواد الطبيعية والمشروعة مما يسبب الإدمان.

يمكن أن تكون اتجاهات العقل ملزمة أيضاً

كانت «جاكي» تعاني من اكتئاب لأكثر من عشرين سنة ولكي تهرب منه، كانت تقفز إلى أية علاقة يمكن أن تجدها. وكان الشيء الوحيد الذي يحدث، إنها بمجرد ظهور اكتئابها، تصبح عبئاً على الشخص الآخر يصعب تحمله، وتنتهي العلاقة في النهاية، مما يزيد من اكتئابها، بالطبع، وتبدأ البحث عن علاقة جديدة مرة أخرى.

اتبعت تصوراً ما، حيث كانت تمنح نفسها فرصة للشعور بجميع جوانب اكتئابها كمدمنة بشكل كامل وبوعي تام. وعندما انغمست في ذلك بكل انتباهها، لاحظت أن اكتئابها نفسه نمط متكرر بشكل واضح. وبدأت «جاكي» تتخيل نفسها تجلب ضوء ذهبي إلى المكان المظلم والفارغ التي تشعر أنها داخلة بشكل دائم. وعملت بوعي على بناء علاقة جديدة مع نفسها، تقوم على أساس سماح الذات والحب.

وهكذا أصبحت «جاكي» قادرة على تبين تخلصها من الاكتئاب منذ زمن طويل. وهي على وعي أكبر بآثاره عليها. والآن، بدلا من أن السعي بدون وعي لأن تكون محاطة بالأسرة القديمة لتواجه السحابة المظلمة من البؤس، صارت ترى وجود طريق آخر للاستجابة، فقد منحت نفسها فرصة للعيش في مزيد من الطاقة الايجابية حولها. أصبحت ترحب بالحياة بدلا من دفعها جانبا.

كفيلة بتحسين أمزجتهم بشكل حقيقي.. ولا يزيد الانغماس السلبي في الحزن، الأمر إلا سوءً.

وكما رأينا أن سلوك «جاكي» الإلزامي لم يتضمن مادة ولا حتى نشاطاً. فقد كان سلوكها تجديد اتجاه العقل نحو الاكتئاب. فقد أصبحت مدمنة على الاكتئاب، لأنه يوفر لها طريقاً سهلاً لمواجهة الحقيقة.

يبرر الأشخاص المكتئبون هذا النوع من التأمل أحيانا من خلال قولهم بأنهم يحاولون «أن يفهموا أنفسهم بصورة أفضل». في الوقت الذي هم يشعلون فتيل مشاعر الحزن دون اتخاذ أية خطوات.

(دانيال جوطان)

يمكن أن يكون للقلق نفس النتيجة. إذ يخلق القلق المتدفق بسهولة تدفقاً مريحاً من «الأدرينالين» وبصورة غريبة، يجعلنا هذا نشعر بمزيد من الارتباط بحياتنا. فما يقال هو أن «الأدرينالين» أكثر تسبباً للإدمان من «النيكوتين». أما مجموعات العقل الأخرى التي ينبغي مراقبتها على المستوى الإجباري، فهي الكمال واستقامة الذات. فالكمال هو المزعج الداخلي الدائم الذي يملي علينا الاستمرار في السير. وتعوض استقامة الذات عن أفراح الحياة وأتراحها، بشكل جيد. إنها اسم آخر للاعتداد بالنفس.

و سواء جرى الأمر من خلال مواد، أو سلوكيات، فنحن نستخدم أمراً ما لتجنب حقيقة غير مريحة في حياتنا.

البحث عن رابطة روحية

يعني العصاب بالنسبة لمعظمنا، أي «العصابيين بشكل طبيعي» من أعضاء المجتمع حالة من الشعور بعدم القابلية للحب. ولا تكون الحقيقة أننا غير محبوبين، ولكن ما

يحدث هو أننا نشعر بذلك نتيجة لقصور حبنا لذواتنا. ومثلما هو الحال في عملية «هوفمان»، يبنى الأمر على مبادئ روحية لإعادة ربطنا بمصدر الحب في داخلنا وفي خارجنا، بحيث نعمل دون الحاجة إلى مواد وسلوكيات مدمنة. ولا يعد العصاب مرضا جسديا، ولا فكريا، ولا حتى مرضا انفعاليا، بل هو روحي، بشكل أساسي، يجعلنا ننفصل عن طبيعتنا الروحية، فنبحث عن مادة أو عن نشاط نملأ به ذلك الشعور المرعب بالفراغ. فإذا استطعنا تذكر ذلك فحسب، بدلا من عيش الخواء الداخلي، سنكون مرتبطين بمصدر لا ينتهي من الحب.

شعر «بوب هوفمان» في أحد الأيام بيقظة روحية، تماما مثلما حدث لكل من: «بيلل» و «د. بوب» المشاركين في تأسيس «الكحوليين المجهولين». استيقظوا جميعا ليروا الحاجة الواضحة لتجديد أنفسهم والسعي لتحقيق شعور صحي بالتوازن مع أنفسهم مع نوع من القوة العليا أو الإرشاد. وشارك تدريسهم في العديد من الجوانب، كالخطوات التي تتطلب اكتشاف كامل لسلوكنا (الذي نسميه «الأنماط») والحاجة إلى أن نسامح ونطلب السماح. وأكدوا بأن الحياة هي عملية مستمرة، تتطلب اكتشاف يومي واعتراف منا بأننا لا نزال معرضين لارتكاب أخطاء. وكلا النظامين له أدوات قويه لتبين الذات، ولابد من استخدامها بوعي وحب للذات، بعيدا عن المستبد الداخلي الذي يحدثنا عما لا نزال نفعله من أخطاء. كما يوافق النظامان على أن تطورنا سيكون أكثر ثباتا، إذا نحن نقلنا ما تعلمناه للآخرين.

كيف نقهر الإدمان؟

عليك، لتقهر إدمانك أن تسأل نفسك أولاً: «هل أنا معد لترك هذه المادة أو السلوك إلى ما هو أفضل؟»، وليس من الجيد أن تقول بنصف قلب: «أوه حسنا، سأتركها للساعات القليلة القادمة»، لأنك بتلك الطريقة تبعد الحقيقة عن عينيك، وتبحث عن سبيل خارج منطقة عدم الراحة من خلال باب خلفي. فكسر عادات الإدمان أمر مثير للتحدي ولذا عليك أن تصاحب نفسك بشكل حقيقي وتتحمل كامل مسؤولية حالتك،

وما تفعله في حياتك. وكما قال «ستيفن كوفي» مؤلف «العادات السبع لأكثر الناس تأثيرا»: «أنت مسئول عن حياتك، ولهذا قرر ما الذي ينبغي عليك فعله وتقدم معه. واعلم بأن القدرة على إخضاع دافع إلى قيمة، هو جوهر الإنسان النشيط المحترف».

تخيل نفسك تستيقظ ولديك شعور بالسرور ينتشر في كل أجزاء جسدك، ثم يزداد هذا الشعور خلال اليوم. ويمكنك أن تطلق عليه حب الذات. فماذا لو أنك مضيت خلال الحياة مدفوعاً بحب الذات بدلا من الشعور بالفراغ، والاكتئاب وعدم الرضى في بعض الأوقات؟. إن ذلك سيخلصك بالتأكيد من الحاجة إلى التطرف وإغراق نفسك في العمل أو الشراب، أو الأكل أو مشاهدة التليفزيون طوال النهار.

الطريق إلى الأمام هو أن تستبدل مشاعرك الأكثر عمقا بحب الذات بحيث تستطيع أن تعيش بشكل كامل من منطلق قيمك، بعيدا عن أي اعتماد على مادة أو سلوكيات. وليس في ذلك علاج سحري. كل ما يتطلبه هنا الأمر هو معرفة واسعة ذاتك، واستخدام ماهر للأساليب والطقوس.

ربما تذكر بأن الطقس هو أحد أضلاع الثلاثية التي تتضمن العلاج والتعليم، الذي يعزز عملية التغيير هذه، كما يشجع على الانفصال عن حقيقتك الطبيعية لفترة ما، لكي تربح جزء، وتكسب فهماً أعمق لنفسك. وبعمل ذلك، تعود مرة أخرى إلى الحقيقة، جالبا معك حكمتك الجديدة للاكتشاف. ويعد معظم العمل التعبيري الذي قمنا به من قبل طقسي، مثلما كان الجزء الذي ينقلنا إلى التسامح. وعندما تمضي رحلتك نحو العمق داخل انفعال لتكتشفه، فأنت تفصل نفسك عن العالم. كما في حالة الطقس، كما كانت العديد من التصورات المستخدمة في التواصل مع الذات الروحية أو مع ملاذك طقوس أيضاً.

لقد تعلمت استخدام هذه الطقوس بنفسك. ويمكن لتصور بسيط الآن، أن يأخذك بأمان إلى لب شخصيتك المدمنة. وهذا هو «تنين» الحياة العصرية، الذي علينا جميعا أن نقتله. كما يمكنك منح نفسك الفرصة بشكل حقيقي لتشعر ولترى ما الذي تفعله

بنفسك، وتشعر بالأمان وأنت تفعل ذلك. وتستطيع مع هذا الوعي الشديد،أن تبلغ ما هو أبعد من الشخصية المدمنة،التي هي ليست ذاتك الحقيقية على أية حال، ولكن قناع كاذب تضعه لتجعل حياتك أكثر احتمالا. كما تستطيع أن تصل إلى طبيعة ذاتك الروحية الفطرية وتلمسها، ذلك الجزء الخالي من تدمير الذات والذي على نفس القدر من أهمية الحكم على الذات. وستعيش بهذه الطريقة، تلك الحالة من التواجد الحقيقي بداخلك الذي هو السلام الكامل والقبول غير مشروط لما هو واقع. ترتفع خارج الأريكة «المخدرة بصورة مريحة» التي يخلقها السلوك المدمن لك. وعادة ما يكون التغيير، الذي يمر به الأشخاص الذين جربوا هذا التواصل مع الجانب العلوي من أنفسهم، ملهماً.

تصور طقوسي لمساعدة كسر الإدمان

للاستفادة الكاملة من هذا التمرين، امنح نفسك وقتا يتراوح بين الربع والثلث ساعة، لا تقاطع فيها. واستقر في وضع مريح وركز على تنفسك لمدة دقيقتين. واقترح، إذا كان في الإمكان، أن يسجل لك صديق هذا على شريط لك مع بعض الموسيقى الهادئة في الخلفية. وإذا كنت أنت الذي تقرأ لنفسك، توقف لتسمح للخيالات أن تؤثر في عقلك.

تخيل أنك في سجن إدمانك، وفي جدران بلا نوافذ من حولك و.يبدو المكان شديد الظلام وبلا أمل. وكل ما تشعر به هو أن لا خيار تبقى أمامك في الحياة، وأنك متعب، متعب جداً. لكن شيئاً واحداً يبقيك حياً مع شعور بالأمل: إنها معرفتك العميقة بأنك لا تزال تملك بعض الإرادة الحرة. وتختار وأنت مسلح بوميض من الأمل، أن تجد سبيلا لتكون حرا.

وتبدأ بالشعور حينها، وأنت في ذلك السجن، بوجود مقبض خفي للباب الموصد بالقرب منك في الظلام، وتسمح لنفسك بمسكه بكلتا يديك ثم ترفعه وأنت تتنفس بعمق، وتشعر بنفسك تطفو خارجا من السجن إلى بقعة جميلة في الطبيعة. ربما تكون مرجك المفضل، أو بلاج أو صحراء تفخر بها، فهذا هو ملاذك، سلام تشعر فيه بالأمن الكامل. بعد ذلك انظر إلى ما حولك واشعر بالهواء الطازج، وبدفء نسيم خفيف يلمس وجهك. ما هو شعورك؟ دع نفسك تنغمر بأحاسيس السرور في جسدك وأنت تتنفس بلطف.

أصبحت مرتبطا الآن بذاتك الروحية من خلال لمس قلبك وتشكيل خيالا لذاتك المثالية. صار وجهك، مغسولا خال من أيه هموم، ويشع سلام وهدوء. تنفس في تلك البقعة، ودع النفس يبعث ضوءً أبيضا في جميع أجزاء وجودك. وابق لبضعة دقائق مع ما ذلك الإحساس بالتواصل مع نفسك. ثم تخيل أنك ارتفعت بطريقة نجمية سحرية إلى ضوء خالص، بعيد، بعيد، فوقك، ورحت تعلو وتترك وراءك كل قلق أرضيّ، قد تعاني منه. وفي الضوء تنفس واشعر بالترحيب الكامل وبأنك في البيت، أنت تعود إلى البيت، ذلك المكان الذي تشعر بأنك أكثر راحة فيه.

أطلب من ذاتك الروحية، بعد بضعة دقائق، أن تعود إلى الأسفل مرة أخرى، تعود إلى ذلك السجن وتصبح مصدراً للكحول، والمخدرات، والوجبات السريعة، أو أي شيء آخر أنت مدمن عليه من جديد. إذا كان الأمر سلوكاً، كالقمار، أو العلاقات المشبوهة أو الإفراط في العمل، ضعه في رأسك، وعد إلى الضوء، وانغمس معه بصورة حقيقية. ثم دع نفسك تتدفق بشكل كامل- عش حفلة صاخبة، وبالغ في ذلك.اسكر، ودخن، وكل بشراهة، وتخيل نفسك تشاهد التليفزيون لساعات وساعات، وتعمل أمام الكمبيوتر بجنون، وتقرأ، ثم تواصل القراءة، وتثقل على نفسك بالملابس الجديدة. ثم مارس الجنس بجنون، وتوقف بعد ذلك دقائق قليلة، واشعر بما حدث لجسدك ولتواصلك مع ذاتك الروحية. تبين وأشعر كم أنت مبعد الآن في الغالب. وتذكر هذا الإحساس، وجحيم العيش هذا وابق معه لبضعة دقائق.

والآن اختار، تخيل بأن هناك طرقاً متقاطعة أمامك: على الجانب الأيسر طريق تعرفه وتسير فيه دائما، طريق تستسلم فيه لدوافع تدمير الذات فيك. انظر إلى نفسك تمشي في ذلك الطريق الأيسر، وتنغمس خلال بضعة سنوات أخرى من هذا الإدمان، فترى نفسك أشد إرهاقا وأكثر اكتئابا بشكل عميق، تشارك مع نفسك الشعور بعدم جدوى اتخاذ ذلك الطريق. وابق هناك دقيقتين، ثم عد إلى تقاطع الطرق.

على الجانب الأيمن يوجد طريق آخر- الطريق الذي تقودك ذاتك الروحية إليه. وهذا سيعني هجر طرقك القديمة و «مخدراتك» اليومية، ولكن بتركها، ستعود نفسك إلى طرق أكثر أصالة. وكما هو الحال مع كل الأمور الأخرى، عليك أن تتخلى عن شيء لتجد مكان للحقيقة الجديدة التي تخطو نحوها. انظر إلى نفسك وأنت تمشي نحو الطريق الأيمن، وأنت تشعر بالهدوء والأمن وممتلئا بحب ذاتك. ثم فكر في اختلاف حياتك في جميع المجالات إذا أنت اخترت هذا الطريق. ابق على الطريق لدقيقتين، ثم عد إلى تقاطع الطرق.

يعود الأمر إليك: فإما أن تختار الطريق الأيسر، ذلك الطريق الذي تعرفه، أو اتجاهاً جديداً، حيث تترك تحكمك العادي بالأمور وتدع نفسك في قيادة ذاتك الروحية. فما الذي تود فعله؟ إذا كان التقرير صعباً عليك، تذكر بأن الجلوس على السور هو قرار أيضاً. فاقفز من السور ودع نفسك تعيش بصورة مختلفة.

إذا قررت أن تسلك الطريق الأيمن، استمر، من ثم، مع هذا التمرين. وإذا لم تفعل، اعلم بأن اختيارك ساري المفعول أيضاً. لا تدفع نفسك قبل أن تكون جاهز للإقدام.

ومتى ما استسلمت لذاتك الروحية، وسلكت الطريق الأيمن، اسمح لنفسك بإعادة الاتصال مع قوة الضوء.اركع وتسامح من الضوء، أو القوة الأعلى، واعلم أن الضوء لم يرفضك قط، ربما أنت الذي رفضته في الماضي، ولكن الأمر يرجع إليك الآن إذا ما أردت إعادة الاتصال به في أي وقت تشاء. تنفس الضوء إلى الداخل واسمح لنفسك بالشعور بما يفعله ذلك لك بشكل كامل، وعندما تكون جاهزا عد مرة أخرى وافتح عيناك.

اشعر بنفسك وقد عدت تماما في جسدك ولاحظ ما لديك من استبصارات. ولتعطي الأمر مزيد من القوة، سجل استبصاراتك، أو أهدافك أو الالتزامات التي عقدتها.

مسح الجسد

من الضروري، لنساعد المدمنين أن نكون على وعي بهم، ونرى أنفسنا أكبر منهم. وفيما يلي أسلوب آخر أقصر، يمكن أن يكون مفيدا جدا:

عندما توقف ضربات رغبة ملحة ما تقوم به وتجتذب انتباهك كله لها، أغمض عينيك وامسح جسدك بعيون عقلك، وراحة يدك في مواجهتك بدلا من التقاط سيجارة، أو قطعة شيكولاتة، أو تورتة الكريمة، أو أي شيء تحبه.

اطلب حكمتك الداخلية حيث تختبئ الرغبة الملحة في جسدك. فقد تكون في رأسك، أو في عمق صدرك، أو تكون متعلقة بشبكة أعصابك الشمسية، إنها أميل إلى أن تكون خبرتك الشخصية وإدراكك الخاص. ومتى ما حددت المكان، ضع يدك على المنطقة، وتنفس. ثم تحدث إلى الرغبة الملحة واشعر بها بشكل كامل. وإذا ما وجدت صعوبة في أن تشعر بذلك، حوله إلى لون وشكل. فالأمر المهم أولاً، هو أن تجد رابطة تربطك بها، بحيث تستطيع أن تصبح أكثر قوة منها فيما بعد. ويساعدك مجرد الوعي بها على كسر استحواذها الذي يشبه النقيصة، ثم تستطيع أن تتنفس في هذه المنطقة وتشعر بها تنعم. وبالزفير يمكنك أن تطلقها منك. ويمكنك إعادة هذا التدريب في أي وقت تشعر به بالحاجة إلى ذلك.

البقعة الآمنة

هناك طريق واحد لكسر إدمان المادة، متى ما كنت واعياً به، وهو أن تأخذ نفسك، مع المادة، إلى مكان هادئ، وبعيدا عن الآخرين. ثم تسأل نفسك بوعي وأنت تشعر

بالاستحواذ،عما إذا كنت تحتاج حقيقة إلى تلك السيجارة أو إلى ذلك الفنجان من القهوة، أو تلك القطعة من الشيكولاتة، أو غير ذلك. تفحصها، وادرسها، واسمح لنفسك بالشعور بعدم الراحة وفوق كل ذلك سامح نفسك. وسيساعد تأمل ملأ العقل هذا، وحده على تخفيف سيطرة إدمانك. وإذا كنت لا تزال مجبراً على الانغماس، افعل ذلك بتعاطف مع الفراغ الذي تعيشه منذ سنوات، وأوعد نفسك بالاستمرار في عملية الشفاء.

الانفعالات والفكر يعملان سويا

هل تذكر التمرينات التي قمنا بها لخلق مزيد من التناغم بين انفعالاتك وفكرك؟ فهذه واحدة من المناطق حيث يستحق البحث بشكل حقيقي عما يحدث داخل عقولنا.

كيف سيبدو الأمر إذا أنت استطعت سماع الجدال الذي يدور في رأسك في كل وقت تحتاج فيه إلى شيء؟ أوحين تسمع: «لا ينبغي علي أن افعل ذلك». أو «هذه المرة فقط»، أو «أنا أفعل ذلك، لكي استمر».

عندما نستمع بشكل أعمق، ما الذي يحدث؟ كما نعلم، أن تحت طبقات الآلام القديمة المدفونة في الأسفل يوجد صوت طفل يصرخ طالباً الحب والاهتمام، لكننا كبرنا الآن، وصار فكرنا متعباً من الاستماع إلى النواح والشكوى. كما أننا مشغولون هذه الأيام، ولدينا العديد من الضغوط المطلوب التعامل معها، ولهذا، بدلا من الميل إلى حاجات ذاتنا الانفعالية الطفلة، نصل إلى علاج كي نجعل الأمور تسير بسلاسة. فما اسمعه عندما يبدأ أي شيء كالشعور في الظهور في أسرتي هو: «كل ما أحتاجه شراب مسكر». أو تكرار مقولة: «اعتقد إنني مرهق وكل ما سأفعله هو تناول الكحول أمام فيلم تافه» بعد كل يوم مشغول، ولا نعير اهتماما لاحتياجاتنا الانفعالية. ولكننا ندفع ثمن ذلك..فقد يقول لنا شيء مثل:

- الذات الانفعالية: احتاج إلى بعض الوقت لأشعر.
- الفكر: يا له من إزعاج، أنت تشعرين أكثر مما ينبغي، وتعترضين طريقي.

- الذات الانفعالية:حسنا، سأجعل حياتك صعبة حقا.
- الفكر: لا، لن تفعلي
- الذات الانفعالية: أنا ضجرة ومكتئبة، لا شيء مثير يحدث مطلقا.
- الفكر: (يعود إلى شاشة الكمبيوتر).اصمتي، هل ذلك ممكن؟،أنا أحاول أن أعمل. ستحصلين على مشروبين هذا المساء.
- الذات الانفعالية: (تنظر إلى امرأة تعبر) أوه، انظر، هناك واحدة ربما تراعيني بشكل أفضل.أود أن أقيم علاقة معها.

وتعرف في الغالب كيف تكمل بقية القصة! فإذا لم تشبع العلاقة الحاجات الانفعالية، يمكن أن تستبدل ذلك بأكل مريح، أو مساعدة الآخرين، أو تسوق. أما بالنسبة للفكر، فالإدمان هنا هو العمل، ويمكن ببساطة أن يكون سلوكيات الأفضل، أو من معه الحق.

قبل أن تنغمس في رد فعلك الآلي والإجباري، أوقف نفسك. وادخل في تلك اللحظة إلى ذاتك الانفعالية، وأسأل نفسك عما تشعر به، وعما إذا كانت هناك حاجة تم تجاهلها. وإذا لم تكن على عجالة، راجع التدريب الذي قامت به «بروك» في الفصل السابع، حيث اتخذت موضع ذاتها الانفعالية وطالبت بحاجاتها، ثم تحولت واستمعت إلى ما يقوله فكرها. ثم تراوح كل منهما ما بين السير إلى الوراء وإلى الأمام، وقالا ما يحتاجان إلى قوله. واستطاعا عند تلك النقطة الجلوس وعقد هدنة بينهما.

وهكذا أنت تظهر، من خلال الاستماع، إحساس بالتناغم بين الانفعالات والفكر، ويسمح لك هذا التناغم أو هذه الهدنة بسير طريق طويل نحو الشفاء من العادات القديمة. ومع توقف الذاتين عن الصراع، يكف الثرثار المدمر عن الثرثرة في رأسك، وتصبح قادرا على أن تكون أكثر حضورا في حياتك وأكثر ثقة في عملية الشفاء الخاصة بك.

معركة داخلية

قال لي يوماً رسام يدعى «ديفيد»، الذي بدأ التدخين منذ أن كان في الخامسة عشرة : «أنا متعب جداً من هذه المعركة التي لا تنتهي». وواصل موضحا: «جزء مني يرغب في وقف هذه العادة، لكن الجزء الآخر لا يستطيع. كلا، ليس صحيحاً، لن يفعل، لقد أصابني بالجنون، أصحو كل صباح وأعد نفسي بالتوقف عن التدخين في ذلك اليوم، لكني كل يوم في التاسعة أجلس لأنفث دخاني مرة أخرى».

سألته عن الأسباب التي دفعته للتدخين.

«حسنا، أنا أدخن لأن التدخين يهدئ أعصابي،و يلهمني، ويجعلني أرتاح. ولأنه الشيء الوحيد الذي استمتع به. ولأنه «ضد القوانين». ولأن جميع الثوار رابطي الجأش يدخنون. ولأنه يساعدني على البقاء نحيفا!».

تبدو هذه الإجابات بشكل عام، استجابة انفعاليه،ولكن ماذا عن الاستجابة البالغة؟

«التدخين عادة مقرفة، ضد المجتمع، ومضيعة للنقود، ولا يوافق عليها الجميع ولا يؤيدونها،إنها سيئة بالنسبة لصحتي بشكل حقيقي».

لا عجب أن يكون هناك صراع بالداخل. فقد كان على «ديفيد» أن يفعل شيئا ليحل مشاعر ذاته الانفعالية قبل أن يصبح قادراً على التوقف. طلبت منه في البداية ليزيد من وعيه أن يلاحظ متى أراد التدخين. ثم جعلته يدخن وحده دون أن يفعل شيئا آخر في الوقت نفسه، فلا يثرثر، ولا يقرأ، ولا يأكل، ولا يشاهد التليفزيون. ويجعل السيجارة تأمله. فإذا هي لم تقتل، فستجعله، على الأقل، أكثر وعيا بمشاعره في ذلك الوقت. وبدأ يرى أنه كان يحتاج السيجارة كلما شعر بأنه عصبي، أو غير بارع اجتماعيا، فقد كانت السيجارة شيئا يستند عليه.

«إذن كم عمر ذلك الجزء غير البارع منك؟» سألته في جلسة ما.

وقال: «تسع سنوات أو عشر».

ثم جعلته يتخيل الحديث إلى ذلك الجزء منه، ذلك الطفل الذي كان دائما يشعر بأنه غير بارع. قلت له: «دعه يعرف بأنك تفهم مشاعره، اسأله عما يمكنك عمله بدلا من ذلك».

فكانت استجابته الفطرية، إنه بحاجة إلى ملأ حياته الاجتماعية. فقد كان طباخاً رائعاً، ولهذا قرر أن يقيم حفلات عشاء منتظمة في منزله. وعندما رأيته بعد شهور قليلة، لم يكن متوقف عن التدخين فقط، بل لم يعد يشعر بإلحاح الحاجة إلى التدخين.

سلام دائم

عندما تكون قادراً على إسكات الصراعات في رأسك، تستطيع أن تقف وتستمع، فأساس جميع التقاليد الروحية، هي العودة إلى الصمت، وفي الصمت تتواصل مع حكمة أعلى. فحسب نموذج الرباعية، تستطيع الآن أن تتواصل مع «الصوت الصغير، الباقي بداخلك» لذاتك الروحية، كما تستطيع أن تستمع إلى حقيقتك الداخلية الخاصة وتكشف الغطاء عن الحقيقة المحبة وهي أنك أفضل مدرس للحكمة وأفضل مصدر لها، برغم كل شيء.

يعني البقاء في تواصل مع ذاتك الروحية أنك تشرب من كأس الحب بلا نهاية. كما أن القوة التي تمنحها لك ذاتك الروحية هي أقوى بكثير مما تعطيها لك العادات القديمة. وهكذا تستطيع مع ذلك الشعور بالامتلاء الداخلي، أن تقود حياة خالية من السلوك الإجباري، فلا تكون بحاجة إلى عزل نفسك عن الحقيقة، وستسخر القوة للحصول على ما تريده من الحياة بالفعل.

الفصل الثالث عشر

الروحانيات في عالم مادي

«ألا تراني واقفا أمامك مختفي في السكون؟»

(راينر ماريا ريلك)

متى ما صفيت نفسك من القضايا القديمة من خلال الانتقال عبر مراحل العملية، يصبح مفتاح البناء في حياتك الجديدة، وفي الطرق الايجابية من الوجود والتصرف متاحاً. دع ذاتك الروحية تقودك، فأنت معها تستمع إلى صوت الحكمة وصوت الحب المزود بطاقة كونية سماوية.

ولكن، ربما لا يكون تواصلك مع إحساسك بذاتك العليا، أو ذاتك الروحية داخل نفسك على نفس درجة من القوة التي تودها. فقد تغرق قيادة ذاتك الروحية بسبب الثرثار المزعج من الجوانب الأخرى من وجودك. وغالبا ما تشعر بعدم توفر الوقت اللازم لتطوير روحانيتك، ولا يوجد لذلك متسع في حياتك المشغولة. فتبدو الروحانيات رفاهية، مع الألف أمر وأمر مما ينبغي عليك القيام به كل يوم، والحاجة إلى النوم. فتجد نفسك راغبا في التقاعد أو إلغاء أمور برمتها ليسمح الوقت بذلك الجانب من الحياة.

و هناك أسباب معينة، بطبيعة الحال، لعدم قدرتك على تحقيق رابطتك الروحية وجعلها ضمن الأولويات. ولكن هل أنت معد للنظر فيما وراء ذلك، لترى ما إذا كان هذا حقيقة كاملة؟

الروحانية والدين

ما الفرق الذي تشعر به شخصيا ما بين الروحانية والديانة؟ يدفع العديد منا لقبول ديانة معينة أثناء الطفولة، ولا يسمح لنا بمناقشتها. فما يعنيه «الإيمان» هو الثقة بأن والديك يعلمان دوما ما هو الأفضل بالنسبة لك، وفي هذه الحالة، تكون ديانتهما الخاصة هي الأفضل. وقد نشأ البعض منا رابطا ما بين الديانة والذنب والمعاناة. وعندما كبرنا وبدأنا طرح الأسئلة التي تناقش تلك الديانات، واجهنا قصوراً فيما نرغب فيه بشكل طبيعي لرابطتنا الروحية. ولهذا أدار البعض ظهره لكل ما هو مرتبط بالفهم الروحي من قريب، أو من بعيد. وفقدوا بذلك أمراً ليس بالثمين والجميل فحسب، بل أمراً حيوياً بالنسبة للنمو الشخصي لأي إنسان.

لا يقتصر الارتباط الروحي على أية ديانة، ولكن أية ديانة تستطيع أن توفر رابطة وممارسات للشعور باستعادة تلك الرابطة مرة أخرى، فالديانة رغم كل شيء تعني «إعادة الارتباط».

أنماط حول الروحانية

إذا كان لديك إشراط ديني عميق تشعر به، ولم يعد يخدم حقيقتك الخاصة، ربما لا ينبغي عليك حله، بل عليك فصل الرسائل التي تملؤك بالخوف والذنب عن تلك التي تلهمك. وعادة ما تجرى مناظرة ما بين الله الذي تتوسله الأسرة وأسلوبها الخاص في الوالدية. ولهذا يصبح الله، بالنسبة للبعض، هو رمز العقاب المستعد لتأديبك متى ما ارتكبت «خطأ» أو قلته، والعقاب الضخم الذي ينتظرك عندما تموت، الذي يدعى «النار». وفي أسر أخرى، يكون الله هو الخير، ورمز طيب يوزع الحكمة والطيبة، وفي نهاية الحياة تنتظرك الجنة. فأي نوع من الله عرفت عندما كنت طفلاً ؟

يرمي العديد من الناس الآن «الطفل مع ماء الحمام» ولم يعودوا يحضرون الكنيسة ولا يعرفون أحداً يفعل ذلك. ولكن لا يزال كل من أعرفه تقريبا ينتظر تواصلاً روحياً،

ويبحثون عنه في كل وقت، سواء كانوا يصلون، أو يتأملون، أو ممن يكتبون الشعر، أو يقودون دراجة نارية، أو يدرسون تكون السحب، أو يصطحبون الكلب في تمشية.

فإذا كان هناك ما يشدك إلى الوراء، اعمل على الأنماط التي تتعارض مع تواصلك الروحي الخاص. وكن على وعي بما يعيقك وأطلق عليه اسما. فربما يكون النمط على سبيل المثال «المذهب الكلبي» — المؤمن بأن السلوك البشري تهيمن عليه المصالح الذاتية وحدها، والمعبر عن موقفه هذا بالسخرية والتهكم في العادة- فتقول: «ليس لدى الوقت» أو «ما مغزى ذلك؟».

ومثلما هناك أنماط تتعلق بالنقود، وبالقيادة، وبالنجاح، توجد أنماط خاصة عرفت عبر سنوات حول الديانة والروحانية. فإذا أجبرنا على الذهاب إلى الكنيسة والجلوس ساعات لتلقي المواعظ، فإن النمط الذي يظهر يكون في الغالب: «إنه ممل جداً». كما من الممكن أن نكون قد أجبرنا ونحن في أي عمر مبكر على تعلم نصوص من كتاب مقدس عن ظهر قلب، ولم نكتشفها من خلال جهدنا، ففي تلك الحالة، تكون الحقيقة أننا لم نختار متى وكيف نقرأها؟ رغم كونها كلمات مليئة بالشعر الرائع، والجمال الفطري. وإذا سمعنا والدينا يلقون موعظة: «أحب جارك كما تحب نفسك»، ثم رأيناهم يصرخون في وجه الجيران، فإن عقولنا سترى الدنيا بلا معنى أو زائفة. وربما تكون كلمه (الله) قد عملت فقط في أيام الأحاد في بعض الأسر، أما بقية الأسبوع فتكون مفرغة من التواصل الروحي أو الديني، وهكذا يصبح اليوم الروحاني في مكان خاص، أكثر من كونه متكامل في حياتنا.

لا نستطيع الانتظار حتى نكبر بالقدر الكافي لكي لا ينبغي علينا الذهاب إلى الكنيسة أو المعبد اليهودي. والمشكلة هي أننا لم نستبدله قط، وفقدنا الشعور بإحساس التواصل بشكل طقسي.

ومن جانب آخر، ربما نكون قد نشأنا في أسرة لم تذهب إلى الكنيسة قط، ولم تحافظ على شعور بالجانب المقدس في الحياة. فإذا كان ذلك هو الحال، فمن الممكن أن تنخفض قيمة الروحانية أما بشكل واضح وصريح، من خلال جملة مثل: «لا تستطيع أن تثبتها» أو ضمنيا من خلال عدم إعطاء أهمية لذلك مهما يكن. فهل لديك انخفاض في قيمة مشابهة؟

عندما تكتشف الأنماط، قم بإعداد قائمة بها. وحاول أن تعرف كيف يمكن أن تعيقك أو تؤذيك. ثم عبر عن الإحباطات التي تشعر بها مع هذه الأنماط من خلال الكتابة أو استخدام الصوت. ولا تدع شحنة قديمة تتقيح فيك وتسبب لك مرارات.

افهم، بعد ذلك، أن الناس الذين يمكن أن يكونوا قد علموك هذه الأنماط كانوا إشراطيين أيضاً. فإذا كان الكاهن أو القس الذي علمك، أو ربما تسبب في إيذاءك، أجلبهم للصورة، واعترف بأن ما قد فعلوه لك كان نتيجة لبرمجتهم الخاصة، وأنهم كانوا بشراً وكبش فداء أيضاً، وأننا جميعا عرضة لتفسير رسالة روحانية بطريقة محدودة. والتي هي لماذا يقال بأننا بشر جميعا، وشديدوا البشرية. كما يقال إن الخطأ إنساني، ولكن الغفران إلهي. سامحهم على ما فعلوه، بحيث تكون قادرا على المضي قدما وخلق ممارسة جديدة، وإيمان بحقيقتك الروحانية الخاصة.

بناء ممارسة روحانية

هناك طرق عديدة تمكنك من استعادة شعور قوي بالتواصل الروحي: الأول من خلال مزيد من الوعي بحقيقة واحدة. تذكر الحقيقة الأساسية التي تقول بأننا مخلوقات روحية بخبرة إنسانية. وبتلك الطريقة نستطيع أن نرى الأمور من منظورنا. فإذا نحن اعتبرنا أنفسنا بشر لديهم خبرة روحية، ربما لا نتوقع إلا لحظة نادرة من السلام والتسامي. أما إذا اعتبرنا أنفسنا روحاً موجودة في عالم إنساني، فذلك يجعلنا نرى الحياة في تفتح مستمر وتعلم مستمر. وكل ما علينا تذكره هو العودة إلى قوانا الخلاقة العليا.

أما الطريقة الثانية فهي طريقة أكثر عملية، حيث نعتقد في بعض الأحيان أن علينا أن نذهب إلى دير لنشعر بقوانا الروحية. ونعتقد أنه ربما ينبغي علينا الانعزال عن العالم لكي نتقرب مما هو مقدس، بينما يمكننا البقاء ملتصقين بكل بساطة، من خلال الدخول اليومي. تماما مثلما ندخل في أفكارنا وفي مشاعرنا، وفي جسدنا، نستطيع أن نتذكر الدخول على المستوى الروحي. ويمكننا أن نفعل ذلك ببساطة شديدة من خلال التنفس.

جاءت كلمتنا «روح» مشتقة من الكلمة اللاتينية «تنفس». وتركز العديد من التقاليد حول العالم على التنفس كرابطة بما هو سماوي. وتعني كلمة «نفخ الروح» في اللغات المشتقة من اللاتينية مثل الفرنسية والايطالية والبرتغالية، (الشهيق)، بينما يعني «الموت» (الزفير). فإذا فكرنا في الأمر في كل لحظة نستنشق فيها الهواء ونزفره، فإن ذلك يمنحنا نظرة متجددة! وعلى هذا، استخدم التنفس على المستوى العملي ليذكرك بالروح التي بداخلك.

هذا وللتنفس فوائد أخرى، فوعيك به يهدءك ويوسطك.، وهو يستخدم في الحقيقة للتركيز في ممارسة بوذيه تدعى «فيباسانا»، أو «تأمل استبصار». ولأنك قد تعلمت جلب مزيد من الوعي إلى تنفسك، جرب التنفس - اشعر بأنفاسك وهي تمر من خلال منخريك وتجعل بطنك يرتفع وينخفض. هل تشعر بفراغ في الوقت بين الشهيق والزفير؟ إذا كان الأمر كذلك فقد عشت لحظة من الوعي الخالص، الأبعد من العقل.

وفيما يتعلق بالطريقة الثالثة، فهي تجري من خلال قوة التخيل. فأنظر إلى نفسك في أوقات مختلفة من اليوم، على أنك روح في شكل جسد. هل تذكر التمارين التي أجريناها في الفصل الثالث؟ من الأفضل أن تتم بعينين مغلقتين، وإذا كنت قد سجلت تصوراً أو اثنين، أضفها إلى شريطك أو اطلب من صديق لك أن يقرأ لك.

رؤية ذاتك الروحية

تخيل وجهك، خال من القلق، وتشع تعبيراته قوة هادئة، وحكمة وحب. هذا هو أنت، وأنت كائن روحي، في شكل إنسان. ربما تكون لدى ذاتك المبرمجة أنماطاً قاصرة من حيث النقاء والوضوح، لكن ذاتك الروحية قادرة على أن تظهرها بطريقة أخرى. قادرة على أن تقودك إلى ذلك الطريق الأيمن نحو الحرية، والحب والصفاء. فلا تنسى الوجود الضروري وراء شكل الإنسان.إنه أنت، الـ «الأنا الحقيقية».

و من أجل مزيد من القوة، تخيل نفسك مرة أخرى في ملاذ عقلك الذي خلقته في الفصل الثالث. وامض في الضوء من أجل انصهار طاقة حب نقى، كلما شعرت بقصور التواصل أو فقدانه.

وأجعل حياتك أكثر سهولة! فقد هجر الإنسان منذ ما يزيد على آلاف السنين، انشغالاته في العالم، لكي يتواصل مع نفسه ومع ما هو أعظم منها بكثير. وليست مصادفة أن تكون أصول ثلاثة ديانات مهمة على الأقل في الصحراء. ففي الصمت يسمع الصوت السرمدي الخالد. وفي الفضاء الرحب المفتوح يمكن الشعور بالإحساس بالانهائية وبأصغر جزء في الإنسان. وعلينا، لاستعادة قوانا الحقيقية، أن نسعى إلى مزيد من البساطة وأقل ما يمكن من النشاط. فما هي الأعمال التي يمكنك تركها في حياتك؟ يمكنك استبدال معظم الأعمال بأخرى أبسط منها. فهل لديك أعمال كثيرة؟ اتركها وعش بعض الفراغ عائدا إلى وجودك مرة أخرى.

توجد في كل يوم رابطة، تشعر من خلالها في بعض الأوقات بأنك أكثر ارتباطا بنفسك وبالآخرين. فكيف تستطيع تعزيز هذا بصورة أفضل؟ وما هي الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها؟

فكر في الأوضاع التي تشعر فيها بأنك موصول بكل أعظم. هل تحدث وأنت وحدك، أم وأنت مع الآخرين؟ هل تأتيك وأنت في أماكن مغلقة أم في الطبيعة؟ ضمن هذه الأوضاع في روتينك اليومي أو الأسبوعي، ثم فكر في أوقات تشعر فيها بأنك موصول.هل هناك أوقات معينة في اليوم؟ فالصباح الباكر، على سبيل المثال، هو أفضل الأوقات بالنسبة لي، أو أثناء قيامي ببعض التدريبات. وبمعرفتي ذلك، صارت لتلك الأوقات وهذه الأوضاع وعي أكبر. ولا زال ينبغي علي بذل مزيد من الجهد لكي أتذكر طبيعتي الروحية. وكم أتمنى لو أن الوعي يأتي ببساطة، لكنني بعد العديد من السنوات، وبعد قراءة العديد من الكتب وتلقي الدروس على يد العديد من المدرسين، أحتاج إلى مزيد من التعزيز! وأحتاج إلى أن أسمع لذاتي الروحية صوتاً أيضاً.

الإحساس بذاتك الروحية

هنا تأمل أطوال، يركز على التنفس، يمكنك استخدامه لجلب روحك.اسمح لنفسك بعشر دقائق على الأقل لعمل ذلك. وسجله على شريط إن رغبت.

المس إيقاع تنفسك، وتخيل وأنت تتنفس، بأنك تأخذ النفس إلى داخل مركز وجودك. وخذ نفساً طويلاً ولطيفاً لتريح جسدك. ثم أطلق إشارة لطيفة وأنت تزفر، وخذ نفساً لطيفاً وطويلاً آخر لتريح انفعالاتك، وأطلق إشارة لطيفة وأنت تنفث أنفاسك إلى الخارج.

تخيل وأنت تسقط في فضاء من الاسترخاء العميق، ضوء في جسدك، بدلا من الهواء الذي تتنفسه. أجلبه إلى قلبك بشكل خاص، وأشعر بنفسك وأنت تمتلئ بالضوء وبالحب.

أنت تتنفس طاقة الحياة، والقوة، والحب. وهذه هي طاقتك، وقوتك، وحبك. أنت ممتلئ بالضوء ومغتسل به. وهذا الضوء هو جوهرك، وذاتك الروحية. والأنفاس هي حياتك، وهي لك، تستطيع أخذها أو تركها، فالأمور تعود إليك في المنح والأخذ. هذه هي طاقه ذاتك الروحية التي تملكها كل لحظة، فهي جوهرك، تقع في قلب وجودك، وقوتك، وحكمتك.هذه ذاتك الروحية التي هي بداخلك حتى آخر حياتك، وهي حاضرة على الدوام، وهي التي مدتك بالشفاء، وجلبت لك كل ما هو طيب، إنها جوهرك الذي هو الحكمة، وذلك هو الحب.

اشعر بالضوء ينطلق من حولك منبعثا من ضوءك، رابطا إياك بضوء الكون، يمنح ويستقبل. ثم جرب الاستسلام للضوء والحب.

والآن استخدم هذه الكلمات أو كلمات مشابهة لتعطي صوت إلى الروح بداخلك.

- أنا، الذات الروحية،أنا الأنا الحقيقية.
- أنا الجوهر.

- أنا الحكمة والخلق.
- أنا الصوت والدليل إلى الأبدية.
- اخلق الصورة المحبة.
- أقود إلى طريق الحب.
- أومن بمستقبل ايجابي.
- أعرف الإمكانيات الحقيقية.
- أنا منسجمة مع الكون ومتصلة به.
- أنا أنت وأنت أنا.
- نحن جميعا أجزاء من الكل.

وعندما تشعر بالتواصل مع نفسك، احتفظ بذلك التركيز الناعم، وعد إلى حقيقتك الحالية.

اعتراضات محتملة في حياتك البالغة

ليست أنماط الماضي وحدها هي التي يمكن أن تمنعك من الممارسة الروحية القوية، فمن الممكن أن يكون الاعتراض الأساسي ما زال في داخلك. كيف يكون حال الأجزاء الثلاثة الأخرى من رباعيتك وأنت تحاول التصور، والتأمل؟ فمن الأفضل دائما أن تستمع لاعتراضاتها الممكنة بدلا من دفعها تحت الغطاء. فالحوار بين أجزائي يمضي في مسار يشبه ما يلي، بعد دقائق قليله من الجلوس بهدوء.

- الذات الانفعالية: هذا ممل! هل سيحدث شيء، أم أننا سنجلس هنا فحسب، لا نفعل شيئاً على الإطلاق؟
- الفكر: لا أعرف عنك شيئاً، ولكن لدي أمور كثيرة الآن. وأستطيع أن أفكر في طرق أفضل لإنفاق وقتي بدلاً من الجلوس هنا في صورة مقدسة.

- الذات الانفعالية: نبدو مقدسين، اعتقد أننا في الغالب نبدو بصورة سخيفة حقا، أتمنى ألا يأتـي أحد، لكي لا أشعر بالحرج.
- الفكر: إذا كان لهذا معنى، ربما أكون قادراً على المضي معه، ولكني لا استطيع رؤية أية فوائد ممكنة، هذا إلى جانب أننا من الأفضل أن نتوقف عن القراءة حول الروح.
- الذات الانفعالية: لابد أن يكون هناك شيء أكثر تسلية أستطيع عمله. أليس من المفروض أن يكون هناك فيلم جيد هذه الأيام؟
- الجسد: هل من الممكن أن يتوقف كلاكما عن الثرثرة! أنا أحاول أن أرتاح هنا، وأنتما تصيباني بالصداع، ومحاولاتكما الجلوس بهدوء تؤلم ركبتي. وفوق ذلك، ظهري يؤلمني وأشعر بالجوع.
- الذات الانفعالية: جائع؟ لا أدري ما إذا كان هناك أية شيكولاتة باقية لنذهب ونكتشف.

تأكد بأن هؤلاء الثلاثة في وضع جيد أثناء التأمل، أو أثناء التمتع ببعض الوقت الهادئ. ويعني ذلك أن جسدك مرتاح بشكل معقول، ولن يفسد استقامتك. وإذا كان فكرك يحتاج إلى تأكيد على المستوى المنطقي، أمنه من خلال النظر في أبحاث تدور حول فوائد التأمل. ويعتبر كتاب «هيربرت بينسون» «استجابة الاسترخاء» واحد من الكلاسيكيات حول هذا الموضوع. ومن الناحية الانفعالية، إذا كانت هناك قضية مهمة جداً، فربما تحتاج إلى التعامل معها، قبل البدء في التأمل. وعلى أية حال، كلما تعمق تأملك، كلما كنت قادرا على ملاحظة الانفعالات بسهولة كجانب آخر من الخبرة، دون أن تتعرض لإكراهها.

موصول مع آخرين

أنت لست وحدك، ربما لا تتبين ذلك على الدوام، وأنت تسافر وحدك، أو تعيش وحدك، أو تسعى لعلاقة ما، لكننا جميعا موصولون بكل من الهواء الذي نتنفسه-

الروح-، أو النفس- وبالحب الذي منح لنا كهدية سماوية. وبمعرفة ذلك تمتلئ حياتنا اليومية بالرباط الروحي المحتمل. وعندما تقابل شخصاً ما انظر إليه، وذكر نفسك بأن له ذاتاً روحية رائعة أيضاً. ولاسيما إذا كانت أنماطه تضايقك أحيانا!.

الشعور برابطة الكون

يمكنك أن تستخدم تأملاً قصيراً لتذكر نفسك بهذه الرابطة بالآخرين في عالمنا، فهذا يشفي الشعور بالانفصال الذي سبب تعاسة كبيرة. ولا تنسى اختيار بعض الموسيقى الهادئة في الخلفية لتعطي ذروة للتجربة.

وأنت تتنفس، اشعر بنفسك قادما من قلب جوهرك. اشعر به يملؤك ويغذيك. وتخيل النفس كالضوء، انظر إليه على أنه ضوءك الداخلي الذي يغدو أكثر بريقا وأكثر قوة. ويملأ جميع أجزاءك ويحيط بها وأنت تعترف بقوتك الخاصة وحكمتك وحبك.

تمتع بالفرح الذي يجلبه هذا الضوء لك، ولجميع جوانبك: عقلك، وجسدك، واعلم بأن لديك الكثير لكي تعطي لأنك جزء من مصدر لا ينتهي من الحب، مصدر هذا الضوء هو أيضاً مصدر لكل الحب.

وأنت تتنفس، اشعر بأن الحب يمتد ليلمس الشخص الذي تحبه أكثر من سواه في العالم. وانظر إليه كما لو أنه نقطة من الضوء تصله وترقق قلبه. ثم دع ذلك الحب، وذلك الضوء يتحرك من شخص إلى آخر ممن أنت مرتبط بهم أكثر من غيرهم. واشعر بتشاركك معهم، تعطيهم، وتغذيهم من جوهرك. ثم جرب تلقى الحب وتلقي الضوء والتغذية من الآخرين في حياتك أنت نفسك. ودع نفسك منفتحة تماما للاستسلام.

الآن، يصل ذلك الضوء، وذلك الحب، وذلك التعاطف من قلبك المفتوح إلى الخارج ليعانق العالم كله ويلمسه. نحن جميعاً كائنات في كائن واحد، موصولين بالهواء الذي نتنفسه وبحب العالم وضوءه الذي نتشارك فيه. وقلوبنا مفتوحة لبعضنا في رحلة الحياة؟ وتتبين أرواحنا هنا على الأرض أرواح الآخرين، عارفين بأننا إذا كنا نتشارك الهواء من حولنا، فأننا نتذكر، مع كل نفس نستنشقه، فنحن جميعا موصولون. ونجد جميعاً، بأن الحياة مع هذه الرابطة، تصبح أكثر بساطة. وكل ما علينا فعله هو أن نكون جميعاً «كائنات من الحب»، نمنحه ونتلقاه في هذه الحياة، وفيما بعد.

عندما تشعر بالارتباط مع الآخرين، احتفظ بذلك التركيز الناعم، وعد بلطف إلى العالم الذي تعيش فيه حاضرك.

أخبرني «جيرمي دافيدسون»، وهو رجل ترك المدينة ليزرع طعامه، ويعيش بأبسط صورة ممكنة، أنه يستخدم يده ليرتبط بشعوره بالروح. وأنه «يثبت» الشعور الذي أحس به في تأمل الصباح في بعض من أجزاء جسده. فقد يكون في يوم في منطقة قلبه، وفي يوم آخر في بطنه، ويقول بأنه من خلال وضع يده على جزء من جسده أثناء اليوم، سرعان ما يتذكر حقيقته، وطبيعته الأعمق.

فأين يمكنك «التثبيت» عندما تشعر باندفاع نفسك؟

الروحية في كل لحظة

عندما تنفتح على الحياة، تبدأ بملاحظة ما هو سماوي في كل شيء. فيمكن أن يكون (الله) في طفل يلعب، وفي عيون محب، وفي لمسة شخص، وفي غناء الطيور، وفي صوت المطر على السطح، وفي رياح تهب على العشب الطويل. كما يمكن أن يكون في

ابتسامة شخص يقدم لك وجبة، أو في مكالمة غير متوقعة من صديق قديم أو في كلمات حديث. فالله موجود حقيقية في التفاصيل.

فيمكن أن تكون التفاصيل غنية جداً في بعض الأحيان، بحيث تحتاج إلى الاحتفاظ بمنظر بسيط من الصورة الأكبر. فإذا كان عليك أن تتذكر ثلاثة أمور فقط لمساعدتك على بناء إحساس أقوى من حقيقتك الروحية، تذكر ما يلي:

- خصص وقتاً بشكل يومي.
- خصص مكاناً مادياً.
- راقب تنفسك.

ولا ينبغي عليك الاستمرار في البحث، لأن ما تبحث عنه موجود فيك.

الفصل الرابع عشر

انسجم في جسدك

«غني لساني، لسر الجسد الرائع».

(توماس اكويناس)

هذا هو الوقت الذي علينا أن ننتقل فيه إلى الجانب الرابع من الرباعية، وهو الجسد، بحيث نستطيع أن نحقق الانسجام لجميع أجزاء وجودنا. فنحن عادة ما نفقد الإحساس بالوجود الحقيقي داخل أجسادنا، ولاسيما إذا كنا نقوم بعمل يتطلب الجلوس وإعمال التفكير طوال اليوم. كما يمكن أن يهمل الجسد بسهولة في مجتمع يضع قيمة عالية على المعرفة والمعلومات.

فجسدنا هو ذاتنا المادية، ولهذا نحتاج إلى البقاء على اتصال بما نريد وبما يلائم اتجاهاتنا الحالية نحو هذا الجانب المهم.

تذكر بأن الجسد ليس مجرد مضيف لتريليون من الخلايا العصبية التي تسير ذواتنا الانفعالية والفكرية، بل هو بيت لذاتنا الروحية أيضاً، إنه بيتنا الروحي المقدس. ولهذا يستحق الجسد أن يستمع له ويلقى الرعاية، مثل ذاتنا الروحية تماما. فهو، مثل روحنا ، يمنحنا تدفق طاقة الحياة الوفيرة، ويستقبلها، كما له جزء حيوي يلعب دور في إبراز الحب. فالجسد «يمارس الحب» حقا، ويعبر عن حب الشخص الآخر جسديا من خلال الجنس، فهو قناتنا للإحساس، والمتعة، وربما التقديس في عالم الجنس.

ولنحتفظ بعلاقة صحية مع أجسادنا، نحتاج إلى التوقف بين الحين والآخر وتقيم ما يحدث له. أي أننا نحتاج إلى فحص وجودنا الجسدي.

وهدفنا جميعا هو الحصول على عقل سليم في جسم سليم. ونحن نمنح المسرة بشعورنا بالصحة والنشاط، ونستقبلها، ونستطيع الاستجابة إلى الحياة بشكل كامل. فالجسد يعكس الانسجام ما بين أفكارنا ومشاعرنا، وإذا ما فقد هذا الانسجام، فإن ذلك يظهر فورا من خلال إشارات جسدية كالصداع أو التعب. ونحن قادرون حتى على استخدامه لتحسين أمزجة الآخرين ومشاعرهم. إنه القناة لكل ما يحدث بالداخل وما يحدث بالخارج.

وكقناة إلى العالم الخارجي، يعكس الجسد، بطبيعة الحال، صورتنا، ذلك الجانب المهم، وسواء كان ذلك سطحيا أو لم يكن، فهو ما نقدمه للعالم.

ونستطيع من خلال تحويل انتباهنا نحوه، أن نتعلم المزيد من حكمة الجسد المتأصلة. ونستطيع من ثم أن نشفيه إن دعت الحاجة ونحافظ عليه متناغماً مع ما هو أفضل بالنسبة له. فلننظر أولاً في أهمية الرابطة ما بين الجسد والذات الروحية.

التعامل مع أجسادنا كمقدسات

كانت «كارول» واحدة من هؤلاء الناس الذين عرفوا كيف يقدرون جسدهم بشكل سريع وحقيقي. فهي مدرسة يوغا سابقة، وتصمم في الوقت الحالي حدائق وتنفذها، حيث تعمل بيدها. ودائما ما تتواجد في الهواء الطلق وتراقب نظامها الغذائي دون تكلف بشأن ما تأكله كل يوم. كما تذهب مع صديقاتها إلى منتجع كل شهرين لتتلقى عناية خاصة لمدة يوم. وتنفق اجازاتها في مشي لطيف أو في نزهات على الدراجة، كما تقضي أسبوعين في السنة في عزلة في مركز روحي.

يبدو الأمر حقيقياً جدا، ربما تقول، واعتقدت أنا ذلك أيضاً، عندما قابلتها لأول مرة. فقد انتظرت تدفق لفافات الأكل السريع من جيبها بحذر. أريني أنك طبيعية! ولكني لم اضبطها مرة، لأنها كانت تعيش هذه الطريقة بدون جهد، إنه ببساطة أسلوب حياتها، أسلوب جعلها تشعر بما هو أفضل عن نفسها، فكيف فعلت ذلك؟

أخبرتني «كارول» بأن أساس تعاملها مع جسدها بصورة جيدة هو ممارستها الروحية، حيث لاحظت، عندما بدأت التأمل، مقدار ما يعانيه جسدها من إهمال، وبالجلوس في صمت، ووضع اهتمامها على تنفسها، كانت قادرة على «الدخول» الفوري لحالة وجودها الجسدي الراهنة. وهكذا فإن التأمل اليومي يعني أنها ظلت على اتصال بجسدها، بحيث صارت تعرف حاجته إلى المساعدة إذا ما خرج عن مساره الصحيح.

تكريم أجسادنا

تتخذ ذاتنا الروحية، كما نعرف، شكل إنسان، وتعيش في جسدنا طوال فترة حياتنا. ونحن نحتاج إلى تذكر هذا، ولكننا ننساه في العادة. ونعتبر جسدنا، بدلا من ذلك مجرد شيء موجود، يطلب غذاء ونوماً، ويصبح متيبسا وأكثر تقدما في العمر مع مرور كل يوم. ونعيش بطريقة لا نكرم فيها أجسادنا التي هي بيت مقدس لذواتنا الروحية.

هل تفكر يوميا، باندهاش، بتلك المعجزة التي جعلتنا بشراً؟ فمن غير تفكير واع من جانبنا، تتحرك مئات العضلات، ويتدفق الدم في كل اتجاه، ونتنفس الأوكسجين، ونتناول الغذاء لتوفير الطاقة، ثم نعيد توليد مليارات الخلايا. نحن نولد، ونتعلم المشي، والجري، والرقص، والقفز، ونحتفل بالحياة، ثم نلد مزيداً من الأطفال، ونموت مع هذه الأجساد. فإن الأوان لتقديرها بشكل كامل لما منحتنا.

فإذا كنت تتذكر تقدير قدسية جسدك ومعجزته، فهل أنت مستعد لاكتشاف هذا الجانب من وجودك بصورة شمولية؟ وماذا عن النظر فيما هو مرغوب في جسدك؟

قائمة أمنيات الجسد

إذا كنت تستطيع أن تجعل الأمور كما تود، ما الذي يساعد في اعتقادك على تكوين علاقة جيده بشكل حقيقي مع جسدك؟ وما الذي ترغب به بصورة أكبر، أو أقل؟ هل ستمنح نفسك وقتاً أطوال للتأمل لتجد السكينة بعد صخب اليوم؟ أم ستكون أولويتك في تحقيق اللياقة والحصول على وزن مناسب؟ هل من أمنياتك أن يكون لديك مظهر أفضل؟ وهل تتطلع لممارسة إحساسك وتطويره بالحركة والإيقاع من خلال الرقص؟ هل تتمنى أن تكون «في جسدك» أكثر في الحياة؟ وهل تود أن تكون لك حياة جنسية أكثر إثارة؟

أكمل الجمل التالية بشكل عفوي، دون أن تمنح نفسك فرصة للتفكير أكثر مما ينبغي. دع جسدك الذي يتحدث، وليس فكرك!

- أفضل أن يكون جسدي أكثر ....
- أفضل المزيد من ....
- أفضل قدراً أقل من ....
- أود أن أنفق وقت أطوال مع جسدي وأقوم بـ ....

ما الذي تريده نفسك لجسدك؟ والسؤال التالي هو: إلى أي مدى أنت راغب في ذلك؟ فإذا كنت راغباً بالدرجة الكافية، فأنت مستعد لتفعل شيئا ما لبلوغ ما تتمنى.

إذا أردنا الذهاب إلى مكان ما، علينا، بطبيعة الحال، أن نعرف أين نحن في الوقت الحاضر. فما هي علاقتك مع جسدك اليوم؟

جسدك الآن

فكر في مدى اهتمامك بجسدك. هل أنت مسترخي أم مشدود في هذه اللحظة؟ كيف هي جلستك؟ وما مدى تنبهك لوضعك؟ وماذا كانت مكونات آخر وجبة تناولتها؟ هل كانت مغذية وصحية؟ هل كانت معدة بحب؟ وبأي قدر من الوعي تناولتها؟ وماذا عن تنفسك في هذه اللحظة–هل هو عميق ومنتظم،أم سطحي أو سريع؟

هل تشعر بأنك تزود نفسك بالغذاء بشكل حقيقي؟ أي الأنواع من الأطعمة تتناول بشكل منتظم ؟ هل تقوم بممارسة تمارين رياضية منتظمة لجسدك؟ وهل تهتم بآلتك؟ كما يقول معلم التمثيل العظيم «ستانيسلافيسكي».

ما هو شعورك نحو جسدك؟ وما هي صورة جسدك؟ كم درجة تعطي جسدك اليوم في مدى يتراوح ما بين صفر وعشرة، بحيث تكون العشرة هي الدرجة الأعلى؟

صورة الذات السلبية

من الممكن أنك لا تقدر جسدك على الإطلاق. فإذا كانت الصورة التي تحملها لجسدك سلبية، فإن الخطوة الأولى هي الاعتراف بذلك بكل بساطة، ثم تستطيع أن تبدأ بإخراج الشعور بالخجل المختبئ، نحو الانفتاح. ويمكن للأصوات الهامسة أن تخرج ويتم سماعها. بعد ذلك تستطيع أن تخاطب حقيقة تلك الأصوات وترى ما إذا كانت بحاجة إلى تغيير. فهل تحمل نقدك لنفسك معك في كل مكان؟

فيما يلي بعض من أكثر المناطق شيوعا للنقد الذاتي. ضع علامة صح بشكل عقلي، إذا كانت تنطبق عليك حقيقة:

- أنا سمين جداً.
- أنا نحيف جداً.
- أنا متقدم في السن جداً.
- ليس لدي لياقة على الإطلاق.

- لدي تجاعيد كثيرة جداً.
- لدي بقع كثيرة جداً.
- لدى دهون أكثر مما ينبغي.
- أتناول وجبات سريعة أكثر من اللازم.

إذا وجدت أنك أسوء ناقد لنفسك، فما الذي ستفعله لتحدث تغيير في صورة جسدك؟ هل ستقول لنفسك «الحصول على لياقة جديدة، ستجعلني أشعر على نحو أفضل»، وأنت تذهب ماشيا بسرعة إلى مركز التسوق مع بطاقة ائتمانك؟

فكما تعرف جيدا، أنه بغض النظر عما تفعله من أجل تغييراً مظهرك الخارجي، لن تشعر على نحو أفضل من الداخل. ولا بد أن يكون التغيير نابعا من أعماقك. فكيف يمكننا البدء بتغيير اتجاهاتنا الأكثر عمقا؟ يحتاج الأمر، كما هو الحال مع الأنماط الأخرى التي تسير حياتنا، إلى اكتشاف مصدرها وكيفية التقاطها.

كيف تعلمنا أن نحب أجسادنا (أو لا نحبها)؟

ليس علينا أن نذهب بعيداً لنرى الرسائل التي أثرت على صورة جسدنا اليوم. فالقنابل تقذف في كل فيلم، أوفي كل عرض تليفزيوني، وتتساقط من مئات اللوحات المخصصة للإعلانات وتملأ آلافاً من الصفحات في المجلات. وننتهي باعتقاد يقول: «لو إنني بهذه النحافة، سأشعر بشعور طيب. ولو إنني بقيت محتفظاً بمظهري، ما كنت لأعاني من مشكلات. فتلك المعدة المسطحة ستزيد من فرصي في الصداقة. وسيجذب ذاك العطر، لو كان لدي حبيب جديد. وسيجعلني ذلك الفستان لا أقاوم في عيون زوجي!»

ونبقى منتظرين أن نكون جذابين، لا من أجل إحساس بالسعادة الداخلية، ولكن حتى نكون قادرين على إثارة إعجاب الآخرين بنا. هذا في عالمنا البالغ افتراضيا! أما في الجزء الأقدم من الدماغ، الشبيه بالطفل، فيتمنى ما هو أكثر من ذلك. نرغب في أن يحبنا شخص آخر. ونشعر بأننا من الممكن أن نجذب الحب الذي لا يزال قلبنا ينتظره، إذا ما

استطعنا تحقيق المظهر المناسب، سواء بالملابس،أو حتى برائحة العطر. ويصرخ الواحد منا: يا ليتني كنت أطوال وأكثر نحافة!

ولكن قبل أن تقع عيوننا على شكل «النموذج السوبر» لأول مرة بكثير، غالبا ما نكون قد شعرنا ببعض القصور في داخلنا. فأجسادنا تعكس ما نشعر بأنه مفقود في أعماقنا- الحب غير المشروط. وإذا شعرنا بقصور في الحب ونحن ننمو، فسنجد صعوبة في أن نحب أجسادنا. وسيكون ذلك ظاهرا.

قبل رسائل الإعلام والمجتمع، كنا معرضين للصور السلبية من جانب خلفيتنا الأسرية. وهذا سبب حاجتنا إلى الغوص عميقا تحت المظهر، للشعور بالحقيقة الداخلية.

لو كان بإمكانك حقيقة التمتع بجسد «نموذجي» وأشكال «جميلة»، فبماذا ستشعر نحو نفسك؟ ما أتوقعه في معظم الحالات، هو أنه لن يكون هناك اختلاف على الإطلاق في الغالب. فبعض من أعظم تعساء الناس الذين قابلتهم، كانوا يتمتعون بجمال الأجساد بصورة لافته للنظر، وكانوا رغم ذلك متقوقعين في الهم السري، لأن الآخرين يعتقدون أن لديهم كل ما يتمنون.

البكاء من الداخل

كانت «جابريل» ممثلة معروفة، يرمي الرجال أنفسهم عند قدميها طوال حياتها. وبعد العديد من العلاقات القصيرة، أصيبت بمرض، نتيجة لشعورها بالقلق والضغط النفسي، وكان هناك شخص يبكي بداخلها طوال الوقت.

فما كانت تشعر به «جابريل» هو أنها لم تكن محبوبة عندما كانت طفلة لذاتها، ولكن بسبب جمالها. فلم تنتمي لتلك الفتاة الصغيرة ذات الشعر الذهبي المموج والعينان الزرقاوتين الواسعتان التي كانت فخر والديها. كما كانت أمها مهتمة بمعرفة جميع جوانب حياتها، إلا أنها لم تحضنها قط لتقول لها كم هي محبوبة. فكانت تشترك

في مسابقات مهرجانات جمال الطفل، وأرسلت في وقت لاحق لتتعلم كيف تصبح موديل، مما جعلها تشعر بأنها أداة تستخدم طوال ذلك الوقت. وعندما أصبحت امرأة بالغة، لم تثق في الرجال الذين رغبوا في أن تكون لهم مطلقا. ولم تشعر نحوهم إلا بأنهم مثل والديها، لا يريدونها إلا لجمالها، لأن شكلها يمنحهم مظهرا أفضل. وصارت تهمل جسدها، كما لو أنها تختبر تعاطف الناس معها، ثم تطور هذا الإهمال لذاتها أخيرا وتحول إلى حالة صحية خطيرة تطلبت إقامتها في المستشفى.

وعلى هذا، فإنك تحتاج لكي تغير اتجاه سلبي ربما يكون لديك حول جسدك، إلى استبدال ما تعلمته وخزنته في دماغك القديم بمعتقدات حب الذات. وبإتباع ذلك، يمكنك أن تمضي بعد ذلك وتتعامل مع صورة ايجابية جديدة لذاتك.

وعي النمط

هل يمكن أن تتذكر أياً من الرسائل التي قد تكون سمعتها من والديك وأسرتك عن جسدك، ربما كانت ملاحظات (معتادة)، لكنها تسجلت في عقلك. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- كذا وكذا سمين جدا.
- لن تحصلي على زوج ما لم.
- تبدين وكأنك مومس.
- يا إلهي، لقد ازداد وزنك كثيرا.
- هي لا تعتني بنفسها فعلا، أليس كذلك ؟
- ليس مشكلتي أن لم تكوني جائعة، التهميه.
- كنت طيباً! خذ هذه الشيكولاتة لك...

أي تأثير كان لتلك الرسائل على حياتك؟ ربما قام تعليق مثل: «تبدين وكأنك مومس» بإغلاق الباب على أنوثتك، وجاذبيتك الجنسية المزدهرة. ومن الممكن أن تكون جملة مثل: «كل» - سواء كنت جائعاً أم لم تكن - قد قادت إلى فقدان تواصلك مع شهيتك الطبيعية. كما قد تكون جملة مثل «هنا بعض الشيكولاتة لك» إلى الأكل المعزز. وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول ما التقطته في طفولتك، قم بإعادة تمرين المصعد الوارد في الفصل الثامن.

وعندما كنت تكبر، بعد ذلك، أي الرسائل تعلمت وأنت مراهق، في المرحلة التي يود فيها أغلبنا أن يكون مقبولا من قبل مجموعة الأنداد؟ فعبارة مثل: «ذلك ليس جميلا أبداً» يمكن أن تتركك مرعوبا من أن تبدو مختلفاً أو على «خطأ». وواحد من أكثر الكوابيس شيوعا هو الوصول إلى المدرسة بملابس غير مناسبة تعرضنا للسخرية. وربما نضغط على أنفسنا لسنوات، فقط لأننا لانزال نخاف من سخرية الآخرين منا. ونرتدي ملابس غير مريحة في الحقيقة، أو غير عملية نهائيا، لكي لا نعاني ذلك القدر.

عندما تنظر حولك الآن كبالغ، هل لا تزال تستمع إلى خرافة الجسد المثالي والمظهر المثالي؟ ربما تكون قد فقدت صوتك طوال الطريق.

الجسد يجد صوتاً

باكتشافنا الرسائل التي تعطينا الصورة السلبية، تكون الخطوة التالية هي أن نرى ما إذا كنا قادرين على التخلص من بعض هذه المعتقدات القديمة من خلال التعبير عنها. فجسدك لا يتحدث عادة ويحتمل ما يجرى. ولهذا تخيل أن لدى جسمك صوت وأن استخدمه ضد الفكر وضد الانفعالات. فهما، في النهاية، اللذان جعلا جسدك يعاني

وهما يشتبكان بالقرب منه في صراع وعدم انسجام، كما رأيت في الفصل السابع. تقدم وقل أي شيء تحتاج لقوله لهما. فالفكر والانفعالات معا تسمى، ببساطة، العقل- وربما يجري حوارك معهما كما يلي:

الجسد (بطاقة): تجهدني كثيرا، ولا تتركني أستريح. وتقول لي إنني قد كبرت أكثر مما ينبغي، وأصبحت سمين وتملأني التجاعيد.

العقل (بسخرية): انتبه لنفسك، لوجه الله، حاول أن تتغير، وتوقف عن الشكوى.

الجسد: أنا أحاول أن أحكي لك عما يجري في الداخل، والطريقة الوحيدة لجعلك تخرس هذه الأيام هي أن أصيبك بالصداع!

العقل: حسنا، ما الذي تحاول أن تقوله لي؟

الجسد: أرجوك ألا تعمل بشكل مجهد، وتوقف عن الجلوس أمام الكمبيوتر، وأكثر من الخروج!

العقل: وافقد عملي؟

الجسد: أنا لا أقول لك أن تطرد، أنا أقترح عليك البحث عن التوازن. فأنا أحتاج إلى الراحة والاسترخاء، وبسبب عبء العمل، أجد صعوبة حتى في النوم. فأنت لم تريحني مؤخراً، أليس كذلك؟

هما يركزان الآن على المشكلة. وبعد قليل، ستجد البحث عن حل يبدو طبيعيا.

العقل: هذا صحيح. لقد كنت أجري بأقصى سرعة لمسافة طويلة جداً، فهل لديك أفكار لما يمكن فعله في هذا الصدد؟

الجسد: نعم لدي: أريدك أن تأخذ أجازة نهاية الأسبوع أطوال، ولا تجلب عملا إلى البيت. كما يمكنك القيام بأنشطة خارجية مع أصدقاؤك أو زملاؤك، ولا تقتصر على المطاعم والمقاهي.

العقل: مثل ماذا، لعب التنس؟

الجسد: بالتأكيد، وماذا عن دعوتهم للعب،أو ربما ممارسة الجولف؟

العقل: هذه أفكار جيدة، وإن كنت لست متأكدا جدا من الجولف- فقد كان ذلك منذ زمن بعيد. ولكن بالنسبة للتنس، فيمكنني ضرب الكرة حسبما أعتقد.

الجسد: متى ستفعل؟

العقل: سأتصل بصديقي «نيك» أولاً، لأرى ما إذا كان قادراً على أن نبدأ في الثلاثاء القادم.

التنفيذ

ما الذي يحتاجه جسدك وعقلك إلى إطلاقه؟ وما الذي يبرز عادة المعاناة والصراع بينهما؟ هل يحتاج جسدك إلى إطلاق إشارة عندما يصل العمل إلى حد غير مقبول، دون ممارسة تمارين كافية؟ وهل الصراع يجري مع صحة الجسد المعتلة أو قصور الطاقة في مقابل ما يحتاجه العقل من جمع معلومات؟ هل يشعر عقلك بخذلان جسدك المتوجع وغير المرتاح؟ اتركهما، مهما كان الأمر، يعبران عن إحباطاتهما حتى يشعر كل منهما بأنه قال ما لديه. ثم انظر فيما يمكن أن يتفقا عليه. ولا تدع الأمر يصبح مجرد حل وسط يجده كلا الجانبين أقل من المرضي ويستاءان منه فيما بعد. وعندما يتفقان على شيء، اجعل الاثنين منهما يوقعان عقدا قبل نسيان ما قالوه. اجعلهما يقرران القيام بأمور محددة في أوقات محددة، فلا غموض مثل: «سنحاول الخروج أكثر»، كما أن للخطط الغامضة عادة الاختباء في حفرة سوداء سرية. ابدأ بأن تكون محدداً الآن، كأن يقول العقل: أوافق على (وقف العمل في الساعة السادسة مساءً، وترك بريدي الصوتي في نهايات الأسبوع، وترتيب أوقاتاً للعب التنس)

الجسد: أوافق على (تناول غذاء صحي عضوي ثلاث مرات في الأسبوع، والذهاب إلى الرقص في مساءات الخميس، والخلود إلى النوم في وقت مبكر).

استمر في الإضافة بسخاء إلى عقدك المبرم بين الجسد والعقل. أوجد أموراً إما يستمتع كلاهما بها أو أن يأخذ كل منهما دوره في الاختيار. فعلى سبيل المثال: (أوافق على قراءتك أوراق الأحد إذا أنت وافقت على الذهاب في تمشية طويلة جيدة في واحدة من الأماكن المفضلة لدي بعد ذلك) الصق العقد في مكان تتذكر فيه ما جرى بسهولة، كباب الثلاجة، مثلا . والأكثر أهمية من كل هذا هو أن تفي بوعودك!

ابدأ بالفعل

ما الذي أعددته لجسدك؟ متى آخر مرة رقصت فيها؟ ألم يحن الوقت لتحريك طاقتك بشكل حقيقي؟ أدر موسيقى على جهاز الاستريو الخاص بك أو اخرج إلى النادي، وارقص كما لو أن أحد يشاهدك! هل تجلس وتلتهم الأطعمة السريعة أمام التلفاز؟ ارم الطعام السريع في القمامة، وأغلق التليفزيون واخرج. قم بتأجير زلاجات أو اخرج على دراجتك.

ما الذي يمكن أن تفعله بحيث يرتبط جسدك بالتسلية، والشعور الجيد الذي يمكن أن ينمي إدمان صحي؟ فإذا كنا جميعا مدمنين، فمن الأفضل أن نوجد ما هو صحي، بدلا من العادات المؤذية لدرجة الانغماس!

ابتهج بتدفق الطاقة، وحرك نفسك! الآن!

تمارين عملية لمساعدتك على تقبل جسدك

لكي تشعر بمزيد من الراحة في جسدك، ربما عليك أن تعمل على تقبل ذاتك. فهذا الجانب من رباعيتك يتضمن أمراً ينسى، لكنه مهم جداً لمنح الحب وتلقيه. استخدم هذا التمرين لتظهر مزيد من تقبل الذات المحبة .

تقبل الذات

اقترب من المرآة وانظر إلى عينيك لمدة دقيقة على الأقل.انظر إلى عينيك بحب وقبول. تعمق وابق معها بالقدر الكافي لتمضي إلى ما وراء الوعي بالذات. انظر في عينيك كما لو أنك تنظر إلى شخص وقعت لتوك في حبه.

بعد ذلك، أنظر إلى وجهك مع نفس الشعور بالحب. انظر إلى أنفك، وإلى خديك، وشفتيك، وذقنك، وفكك، وأذنيك مع شعور بالقبول والإعجاب. وتنفس إلى الداخل ذلك الشعور بالحسن الانفعالي. ثم المس وجهك لتشعر كم هو ناعم، واندهش من مرافقته لك كل تلك السنوات من خبرة حياتك.

والآن، مع تركك المرآة، اتخذ وضعا مريحا، أما جالسا، أو مستلقيا، واشعر بإيقاع تنفسك وتخيل نفسك تستنشق ضوءً ذهبياً محباً من خلال تاج على رأسك. وأنت تزفر، تخيل نفسك تزفر رسائل وظلمات قديمة داخل جسدك من خلال سرتك. استنشق، واسمح لهذا الضوء الذهبي بالانتشار في وجهك وعيناك. ثم يمضي إلى أسفل رقبتك وكتفيك، وإلى صدرك، فيدفئك وينعمك. والآن، يلمس الضوء الذهبي مركز قلبك، يملؤك بالحب الوفير. وينتشر من هناك نحو الأسفل ليصل إلى سرتك.اشعر به ينعمك، دع دفء الطيبة ينتشر في ذراعيك وساقيك حتى رؤوس أصابعك. فينغمر كل جسدك بالحب والقبول. وتذكر أن تزفر الطاقة القديمة من الخوف، والألم، والخجل إلى الخارج. وأطلق أي إحساس باق لديك بالغضب والانتقام في أي مكان من جسدك، واستبدله بالحب.

ابق هكذا لبضعة دقائق، حتى تشعر بقبول جسدك بشكل كامل.

وواحد من التدريبات الأقصر التي لا تحتاج إلى أن تكون وحدك، هو أن تأخذ صورة لك، على أن تكون مبينة لشكل جسدك، واحملها معك، أو ضعها في مكان بارز في بيتك. ومتى ما نظرت إليها، افعل ذلك بقبول واعي وحب. وأكد لنفسك بعضاً من الرسائل الايجابية حول جسدك أثناء تأملك الصورة. فإذا كان لدى جزء من عقلك تحفظات حينما تقول، «أحب جسدي»، اغلبه بحبك.

استمتع بعلاقة أكثر قربا مع جسدك.

هناك أوقات للحركة وأوقات للسكون. فبعد أن تنقل طاقتك، اجلس لبضعة لحظات ولاحظ جسدك، ماسحا الطريق ما بين رأسك وأخمص قدمك، كما لو أن لديك راداراً بإحدى يديك، بحيث تمرر يد إلى الأسفل، ببطء شديد، وأنت مركز اهتمامك على حيث تكون يدك الأخرى.

بماذا تشعر وأنت تفعل ذلك؟ هل أنت مستمتع بتدفق الطاقة التي أصبحت واعياً بها ؟ هل تستطيع أن تسمح لنفسك بالتمتع بمزيد من البهجة في جسدك؟

ما هي الاستبصارت التي تلقيتها فيما يتعلق برفاهيتك الجسدية وأنت تقوم بهذا المسح؟ هل يرسل جسدك إشارات تنذر بحاجة بعض الأجزاء على وجه الخصوص للاهتمام؟ ما هي الإشارات التي تصلك وتعد تذكيرا صحيا، يعبر عما تحتاج إلى عمله بشكل أكثر، أو ربما أقل.

العالم الحسي للجسد

الجسد هو المدخل إلى عالم غني من الأحاسيس. ونستطيع اكتشافها جميعا بشكل أكبر.

والبهجة موجودة في إحساس الجسد بالطعم. فيمكن لما تتناوله من طعام أن يمنحك طاقة، أو أن يستنزفك بكل سهولة. قم بإعداد طعامك بحب واهتمام، وعندما تأكل وجبتك، افعل ذلك بتفكر. واعلم بأنك تفعل ذلك لتعيد شيئاً إلى ذاتك البدنية. فغالبا ما يعني تناول طعام صحي، استعادة طاقتك الايجابية وتجنب تجمد المشاعر الذي يقود إلى اكتئاب. فإذا صارت طاقتك آخذة في الضعف، تناول مصدراً طبيعياً بطئ الاحتراق من الجلوكوز بدلاً من ضربه قطعة الشيكولاته السريعة. واستمع إلى ما يحتاج إليه جسدك. فبينما يحتاج البعض منا إلى الكثير من الكربوهيدرات، يتحسن البعض الآخر مع تناول السلطات والخضروات.

اخرج واستنشق هواء نقياً، ولاسيما إذا كان عملك مكتبياً. وعندما تكون في الخارج، تأمل فيما حولك، ولاحظ ماذا هنالك؟ أبهج حاسة بصرك بألوان الطبيعة الغنية. وابهج شمك بالروائح الفواحة من حولك- رائحة العشب، ورائحة الزهور، ورائعة المطر على الأرض الرطبة.

ابتهج بإحساس جسدك باللمس.هل تستمتع بمساج منتظم؟ فاللمسة المغذية، مهمة لرفاهية جسدك. فإذا كنت مرتبطاً بعلاقة، هل تلمسان بعضكما برعاية واهتمام بشكل منتظم؟

ومع الموسيقى، ابتهج بإحساس جسدك بالسمع، استمع إلى غناء الطيور، واستمع في يوم عاصف آخر إلى صوت الريح وهي تهز الشجر. حاول، إن استطعت أن تجد فرقا بين الأصوات في الأشجار المختلفة.

يمكن لجسدك أن يمنحك الكثير من المسرة، فتمتع بعالمه الحسي الغني وأنت تتعلم المزيد من حكمته.

تذكر بأن جسدك يجعلك قادراً على التعبير عن نفسك انفعاليا. ولديك ذراعان، وساقان، وجسد لتعبر عن هذه المشاعر وتنقلها إلى الخارج. ومن الناحية الفكرية، يستضيف جسدك عقلك ويكون سكن له. فإذا كنت تشعر بالضغط النفسي، أو التعب، سيكون

أداء فكرك على مستوى ضعيف. أما من الناحية الروحية، فإن جسدك هو القناة التي تصل الإنسان بالسماء، وتعكس عيناك وحدها ذلك. فتبين العيون المفعمة بالحيوية، والعيون الصافية طاقه الحياة التي تجرى فيك. ومثل «نوافذ الروح»، تستطيع أن تعبر عن حب عميق حيث لا تكون هناك ضرورة للكلمات. وعندما تسمح باتصال عين حقيقي، فأنت تدعو الشخص الآخر ليراك، وتلك هي الحميمية الحقيقية.

اعلم بأنك عقل، وجسد وروح، مجتمعة في كل واحد. وأن أحد الأهداف الرئيسية لعملية التغيير هذه هي العودة إلى معرفة حقيقة: أننا قابلين للحب، كما نحن تماما. وأن جميع أجزاءنا تستحق الحب وتستحق القبول بالتساوي، وبلا شروط. فمن خلال كأس الحب الخاص بك، ابدأ بحب جسدك، وسينتشر ذلك الإحساس بالطيبة الانفعالية، ليشمل جوانب وجودك الأخرى، وستصبح متأكدا من حقيقة أنك شخص محبوب ومحب. وعندما تمرر هذا الشعور، وهذه الطاقة إلى الآخرين في حياتك، سيغدو عالمك أكثر غنى أكثر امتلاء وأكثر إشباع. وتكون بهذا قد وجدت بيتك المحب، وجدته الآن، في هذه اللحظة، في جسدك.

الفصل الخامس عشر

الاحتفال بالنشاط الجنسي

«أود مقابلة من ابتدعوا الجنس لأرى ما الذي يعملون عليه الآن»

(انونيموس)

يعد الجنس طريقة رائعة لاكتشاف الجسد والشعور بالمسرة التي يمكن أن يمنحك إياها الآخرين. فهو يوجه التعبير الجسدي لدينا نحو بعضنا، وهو المدخل إلى عالم غني بالأحاسيس. أنه طبيعي، وحيوي ومليء بالطاقة الرائعة.

والجنس قوة من القوى الفطرية الأخيرة التي لاتزال باقية في أجسادنا. فهو لا يستطيع أن يكون «متحضراً»، على الرغم من إمكانية تسامية. كما لا يمكن التنبؤ بالحالة التي هو عليها، فقد احتقرته العديد من الديانات وكبتته. ولأنه يتمتع بالكثير من الطاقة المرتبطة به، فهو إما يتعرض للتجاهل، أو يشجع بصورة نشطة. ورغم محاولة المجتمع السيطرة على نشاطنا الجنسي، إلا أن التحكم بهذه القوة المؤكدة للحياة ليس بالأمر السهل.

بالاستخدام الجيد وبدون إطلاق حكم، تحب أجسادنا المليئة بالحيوية والعضوية المحتملة نشاطنا الجنسي. ولكن هناك العديد من الأنماط المرسخة بشكل عميق، والمرتبطة بالجنس لا يفضل الناس الإفصاح عنها على الإطلاق. ولا توجد عادة أرض وسط في الجنس وما يتبقى لنا سوى متناقضات قوية، فهو إما هاجس أو مكبوت.

انفق «هاري» حياته في مطاردة النساء. ولأنه كان موسيقى متنقل لشهور، كانت لديه فرص لعلاقات عابرة، لا يستمر معظمها سوى المدة التي تتواجد خلالها فرقته في المدينة. وعندما توقف عن السفر أخيراً، انتقل مع حبيبته، ووجد صعوبة في التوقف

عن التفكير فيمن ستكون حبيبته التالية التي ستنتزع حبه وإعجابه. وكانت عيونه تتفحص من حوله في كل مرة يخرج فيها، سواء كان المكان حفلة، أو تمشية في الحديقة، أو مجرد تناول وجبة في مطعم. وبعد العديد من السنوات، كان ماهراً في تبين الإشارات التي ترسلها النساء، وكان يعرف دائما متى يقوم بحركته. فقد مثل «هاري» الصورة الكلاسيكية لمدمن الجنس، الذي يحتاج «للإصلاح» من خلال الجنس خارج علاقته، الأمر الذي يضع الشراكة معه في خطر كبير. وذكر بأنه لا يستطيع مساعدة نفسه. ويكون مضطراً للحصول على «مورد» طازج لإدمانه، رغم أن خطراً ما يحدث عليه يكون أعظم من الإثارة التي يعيشها.

يمكن أن تسمى «ميرنا»، «فاقدة الشهية الجنسية»، فهي حتى بلوغها الثامنة والثلاثين، لم تكن قد مارست الجنس سوى أربع مرات مع حبيبين مختلفين. وكانت حينها في حالة حب، وفي المرتين، كانت تتعرض للهجر بعد فترة جنس قصيرة، فانكسر قلبها، وأقسمت أنها لن تسمح لنفسها بالتصرف على ذلك النحو مرة أخرى. ووجهت كل قدرتها إلى الإبداع في مهنتها في مجال النشر، إلا إنها لم تكن سعيدة، لأنها شعرت بأن وجودها في علاقة أهم من النجاح في العمل. فقد كانت تتطلع إلى تكوين أسرة.

وهكذا قطع «هاري» من قلبه، وقطعت «ميرنا» من نشاطها الجنسي. فصار واحد مهووس بالجنس، والأخرى مكبوتة. وضاع كلاهما. ولو أنهما استطاعا ربط الجنس بالقلب فحسب، كان من الممكن أن يمسي نشاطهما الجنسي، طريقة رائعة للاحتفال بجسدهما في الحب مع شخص آخر.

فماذا عنك؟ هل أنت مرتاح مع نفسك كوجود جنسي؟ هل من الجيد أن تشعر برغبات جنسية طبيعية؟ هل تقدر نشاطك الجنسي كجزء من وجودك الكلي؟ أم أنه مجرد شيء تشعر به في طريق حياتك، ونموك الشخصي ولاسيما روحانيتك؟ هل من الممكن بالنسبة لك أن تعتبر الجنس أمراً مقدساً؟

ما الذي ترغب فيه لتجعل حياتك الجنسية أفضل؟ أن تكون أكثر مرحا، أم تعيش

مزيداً من هزات الجماع، أم تريد جنسا بتكرار أكبر؟ ربما ترغب في شريك! ولكنك إذا كنت تحب جسدك، وتشعر نحوه بشعور طيب - حتى لو كان مختلفا عما يعتبره الإعلام جميلاً- ستكون قادراً على الاستمتاع بالجنس بشكل طبيعي أكثر مما تفعل بكثير.

قم باكتشاف حياتك الجنسية اليوم، متى آخر مرة مارست فيها الجنس، وكيف كان ذلك؟ هل عشت هزة جماع بكامل جسدك؟ هل سمحت لنفسك بالاستمتاع ؟هل كنت سعيدا بما حدث بينك وبين شريكك؟ وهل تتحدثان، بشكل عام، عما يحبه كل منكما؟ ماذا تفعل لترتيب المشهد للجنس؟ هل لا تزال تعيش جنساً عفوياً أكثر من شعورك بأنه قد أصبح جزء من روتينك؟

ما الذي تود أن تغيره في حياتك الجنسية الآن؟

اتجاهاتنا نحو الجنس

معرفتك ماذا تريد هي بداية عظيمة لإجراء تغييرات إيجابية. وأنا متأكد أنك أصبحت تعرف الآن، ما الذي يجب عمله لبلوغ مبتغاك. إننا نحتاج إلى فحص تأثير الماضي.

هل تذكر كيف عرفت عن الجنس لأول مرة؟ أنا أذكر بشكل مؤكد، فعندما كنت في الثانية عشر من العمر، سلمني أحد الأصدقاء في المدرسة ذات يوم كتاب مهترئ من كثرة التقليب في صفحاته. وكان ولداً أكبر مني، أعطاني الكتاب وعلى وجهه ابتسامه العالم بالأمور. أما عنوانه فهو: «الحياة وعلاقات الحب» لمؤلفه «فرانك هاري» وكان يشرح بالتفاصيل الأساليب المختلفة لانتزاع الحب والإعجاب لسلسلة من المغويين الفكتوريين. ولم أستطع تصديق ما كنت أقرأ! هذا هو، العمل المرتبط بالغموض. والأمور التي يهمس بها العديد من الأولاد في أحاديثهم. كان الأمر مثيراً جدا- ولم يكذب جسدي في تلك النقطة- ولهذا صار مادة ممنوعة. وكانت الانتقالة المفاجئة والكبيرة التي مررت بها إنني سألت: هل فعل والداي ذلك ذات مرة؟ ولم يترك المؤلف

مجالا للخيال وهو يتجول في غرف النوم الفكتورية سواء في انجلترا أو في فرنسا. وبدا فعل الجنس هذا سريا للغاية، ولذلك هو غير مشروع، وما كنت أعرفه أن والدي مطيعان للقانون. وهكذا صار الأمر كله مربك جدا.

لم يخبرني أحد عن أي شيء عن الجنس حتى تلك اللحظة، لا المدرسين ولا والداي، وكانت هناك فجوة كبيرة بين أهمية الموضوع بالنسبة لنا، وما يتوفر من معلومات قليلة مما سمعناه ممن هم أكبر منا. فما الذي كان علينا تخيله إذا هم أسقطوا هذا الجزء من التعليم؟ الم يكن ذلك مهماً ؟ ما كان مهما هو الحكم من خلال كيفية تفاعل أجسادنا مع التغيرات الهرمونية هنا وهناك. ولكن بدا ذلك منفصلا عن حياة الكبار، كما لو أنه غير موجود إلا على مستوى آخر من الحقيقة.

هل كان الأمر هكذا بالنسبة لك أثناء نموك قبل بداية بلوغك؟ يوجد الجنس، بالنسبة للعديد من الناس، بطريقة ما على هذا المستوى المختلف من واقع الحياة المنتظمة، وليس بسبب ما لم يقال عن هذا.

لكي يكون اتجاهك صحياً نحو الجنس، كن واعيا بشكل كامل لما قد تعلمته عن هذا الموضوع أثناء نموك. أو ربما ينبغي قول هذا بالطريقة العكسية: كن على وعي بما لم تتعلمه عن الجنس عندما كنت تنمو. وتذكر الرسائل الحقيقية غير المنطوقة.

هل سمعت أيا من الرسائل التالية عندما كنت طفل؟

- الجنس قذر.
- الجنس هو مهمتك.
- الجنس هو لاستغلالنا شخص ما أو التلاعب به.
- الجنس هو كيف تكسب رجل/ امرأة.
- الجنس هو أداء.
- الجنس هو اشمئزاز.
- الجنس هو شيء لابد من احتماله يوم السبت ليلا بعد بضعة مشروبات.

- الجنس مقبول.
- الجنس يوقعك في مشكلة.
- الجنس سيتسبب في الحمل.
- الجنس هو شرك لإيقاع شخص في الزواج.
- الجنس غير مقبول إلا بعد الزواج.
- الجنس سيوصمك بسمعة سيئة.
- الجنس سلاح.
- الجنس لا يجب الحديث عنه، لأنه مخجل.
- الجنس أفضل أثناء مشاهدة دعارة.
- الجنس ليس ممتعاً بالنسبة للنساء.
- الجنس يثبت أنك رجل.
- الجنس يعنى الغيرة.

إذا اعترفت بأن شيئاً من هذه الرسائل أصبح يعمل بداخلك، فما الذي يدور في رأسك الآن عندما تمارس الحب؟ فكر في الماضي، عبر تاريخك الجنسي الأخير.هل استطعت الدخول في ممارسة الحب بشكل كامل، أم كنت في وضع مزعج بطريقة ما؟ هل استخدمت الجنس كمكافأة، أم لكي تعاقب شريكك؟ هل تحتاج إلى صور داعرة أو تتخيل شخصاً آخر لكي تبدأ في الممارسة؟ هل كنت قلقاً بشأن أداءك؟ هل وجدت سهولة في التواصل مع أمنياتك، أم كنت مرتبكا أكثر مما ينبغي؟

ما الذي تود أن تغيره؟

كيف نغير اتجاهاتنا نحو الجنس؟

إذا كان يصعب علينا أن نتخيل أي جانب من جوانب نشاطنا الجنسي الحيوي بشكل كلي، فنحن نحتاج إلى إلقاء نظرة جيدة على جذور تلك الظروف ونمزقها.

وإذا كنت ترغب في اقتلاع جذور تلك الأنماط، والمعتقدات، فأنت ماض في السير إلى الوراء في الماضي وإلقاء نظرة فاحصة فيما كان نموذجا وفيما كان يقال. هل لمس والديك بعضهما ودللا بعضهما، ليظهروا أن الحميمية الجسدية لم تكن إلا أمراً طبيعيا بين الناس الذين يحبون بعضهم؟ هل شعرت بإحساس يقول أنهما مستمتعين بنشاطهما الجنسي من خلال الطريقة التي يتحركون بها؟ وماذا تعلمت عندما كنت في المدرسة؟

ما هو اتجاهك الحالي نحو الجنس والحميمية؟ تفحص القائمة التالية وكن أمينا مع نفسك وأنت تجيب على السؤال الآتي: هل تنطبق أي من هذه الأنماط عليك؟ وتذكر بأننا لا نستطيع فتح أية «قفلات» إلا إذا عرفنا مكوناتها.

أنماط تتعلق بالجنس:

- ترفض الحميمية، أو اللمس، أو الأحضان، أو التقبيل.
- تتجنب الجنس.
- سلبي جنسيا / لا تستمتع.
- متعة لا تستحق.
- قذف مبتسر.
- بدون هزة جماع.
- قصور العفوية/ الخلق.
- لا تحصل على ما تريد.
- لا تستطيع أن تطلب ما تريد.
- مفرط في الاحتشام/ متزمت.
- تخاف من الأداء الجنسي.
- تخاف من الحميمية.
- تخاف من العادة السرية/ الجنس.

- لابد أن تتخيل/ لا تستطيع أن تتخيل.
- مفرط في العادة السرية/ الجنس.
- لديك اتصال جنسي غير شرعي/ علاقات غرام.
- تمارس البغاء/ تزور أماكن دور البغاء.
- استفزازي/ مغو جنسيا.
- تتلاعب من خلال الجنس.
- تسيطر من خلال الجنس.
- مؤذي / عنيف جنسيا.
- تتعرض للاغتصاب/ تمارسه(ضحية/ مؤذي).
- تتحرش جنسيا بالأطفال/ سفاح قربى.
- عدم صلاحية وضعف.
- نشاط جنسي غير صالح.
- ضعف في تكييف الأوضاع الجنسية (توجيه).
- خوف من الشذوذ/ اللواط/ السحاق.
- معتقدات تتعلق بالجنس:
- الفتيات الطيبات لا يفعلن ذلك/ تمتع به.
- جامع واهجر.
- تظاهري لتسعدي رجلك.
- يجري الرجال وراء شيء واحد.
- لا تثقي بالرجال أبدا/ لا تثق بالنساء أبدا.
- الذكيات لسن جذابات جنسيا.
- ليس جيدا أن تكوني جذابة جنسيا.

متى ما قمت باكتشاف أمين لأنماطك، تتبع أياً من هذه الأنماط التي تعود إلى الماضي. مر على القائمة مرة أخرى وفكر في الأنماط والمعتقدات التي ربما تكون قد التقطتها وأنت طفل سريع التأثر. كما يمكن أن يكون مفيداً أن تعرف أيضاً أياً من الوالدين أو من ينوب عنهما، مثل المدرس يعاني من هذه الأنماط أو مرر لك بعض الاعتقادات. استوضح الأمر من خلال تتبع ماضي حقيقة تعلمك تلك الأنماط، لكي تكون قادراً على منح نفسك فرصة تعلم واعتقاد بشكل مختلف.

عندما تكون واعيا ببعض الأنماط التي تحجمك، سواء على الورق أو في عقلك، فإن الخطوة التالية هي أن تتنكر لها. ولا تفعل ذلك على سبيل مجرد ممارسة تمرين عقلي، لأنه سيكون جافاً وبلا معنى، ولن يترك علامة انفعاليا، ولا في جسدك. مارسه بإحساس مفاده انك تستحق تجربة جنس غنية وحسية. وتخيل السعادة الكبيرة التي ستمنحك إياها!

وأنت تعرف بالفعل واحدة من الطرق البسيطة والفعالة للتنصل، فأنت تستطيع أن تكتب رسالة، لتعبر أولاً عن الأضرار التي لحقت بك بسبب الأنماط، ثم «تعيدها» إلى أصحابها. ويمكنك أن تمنح مزيداً من القوة لهذا التمرين من خلال إدراجك الأوقات التي مرت بك وكنت فيها مكبوتاً جنسيا أو مرتبكاً أو محتاجاً، أو يائساً، وكن واضحاً بشأن كونها أمور قد انتهت، وأنك قد مررت بما يكفي. ثم أعد تسليم تاريخك الجنسي السلبي إلى الماضي.

عندما تفعل ذلك، اتبع خطوات أخرى نحو التغيير:

التعبير: الاستبصارات والوعي أمور جيدة، كما تعلم، ولكنها لا تكفي لتغيير سلوكك. فإذا كتبت أكثر الرسائل تدميراً مما سمعت حول الجنس على قصاصة من ورق، فأنت قد عبرت عنها. ولكي تتخلص منها، قطّع الرسالة، والأفضل أن تحرقها. ثم انثر الرماد في الريح لتقطع وعد على نفسك بالتغيير. وإذا كنت لا تحب كتابتها، عبر عنها بالصراخ أو بالحوار مع جسدك الذي يتحدث عن شعوره تجاه الأنماط الجنسية.

السماح: إذا كانت هناك حوادث تخص الجنس في حياتك مما تخجل منه، تحدث

عن ذلك مع النار(انظر الفصل الثامن). وأطلقه من الظلام الذي تعيشه بداخلك، ثم دع الماضي يكون ماض، بحيث تستطيع أن تتحرك إلى الأمام، وسامح نفسك، واطلب السماح من الشخص الذي قد تكون تسببت في أذاه، إذا كان ذلك ممكن.

سلوك جديد: تستطيع الآن أن تتقدم وتجعل هذه التغيرات حقيقية. اكتشف جانبك الجنسي، وابتهج من نشاطك في هذا الجانب. فأنت مخلوق خلاق، والخلق الحقيقي هو أن تمارس الحب. وباستخدام الجنس كتعبير صحي لأجسادنا الحسية الحية، يكون طريقة رائعة لبناء جسر بين العالم الجسدي والروحانية. فمن الممكن أن يكون مقدسا حقا. وإذا لم يكن لديك شريك، ضع بعضاً من الموسيقى الهادئة وارقص بأكثر الطرق الحسية التي تستطيعها. كن حاضر لتندهش من نفسك ككائن جنسي.

تحب طبيعتنا الشبيهة بالطفل الجنس بشكل حقيقي. فهو بالنسبة لها مسلي، ومثير، ونشيط، ويمنحنا الكثير من المسرة. كما نحب نحن العفوية والتغيير. فلا نستطيع أن نتوقع من طفل أن يلعب لعبة «الاختباء» بنفس الطريقة في كل مرة. وعلى نفس المنوال، أنت لن ترغب في ممارسة الحب بنفس الطريقة في كل مرة. جربه في أماكن مختلفة، وفي أوقات مختلفة، وبأوضاع مختلفة، وحتى بملابس مختلفة. وبالنسبة للفكر، فهو في الحقيقة لا ينبغي أن يتواجد في الجنس، لأن من عاداته التدخل في المسرات البسيطة، ومن المعروف أنه يفسد هزات الجماع. فإذا كان لديك عقل فائق النشاط، بشكل خاص، تخيل إنك تتركه في الخارج، وأخبره بأنه ممنوع من الدخول حتى تنتهي!

وليس بالضرورة أن تمارس الجنس لكي تستمتع بالجانب الحسي من وجودك، فمن التمارين الرائعة التي يمكنك القيام بها بنفسك أو مع شريكك: أن تأخذ حماما دافئا، لان الماء الدافئ يجعلك تسترخي، ويهدأ عقلك ويعيدك إلى جسدك. كما يرقق الضوء المنبعث من الشموع المنتشرة حول البانيو مزاجك. وإذا كانت الشموع من النوع الذي يصدر روائحاً، فهي تضيف إلى التجربة ككل من خلال إبهاج حاسة الشم. والآن، اسمح لنفسك باللمس، وإذا كان لديك شريكا، دعه يلمسك...

معجزة الجسد الحسي الجنسي

يعني قبول أجسادنا جنسيا وحسيا وحبها، أننا قد أكملنا الجانب الرابع من رباعيتنا لتأخذ مكانها جنبا إلى جنب مع الجوانب الروحية والانفعالية والفكرية. وواحد من الأهداف الأساسية لهذه العملية الخاصة بالتغيير هو أن نكون محبين للذات، ويتضمن هذا بالطبع أجسادنا. ولكننا نستطيع الآن بالإضافة إلى ذلك، أن نعبر عن الحب جسديا من خلال أجسادنا الخالية من الأنماط - نستطيع أن نمنح الحب ونتلقاه.

وبينما يقودنا الجسد إلى العالم المادي المليء بالبهجة الحسية، يوفر لنا الجنس نفسه طريقة فورية لتوجيه واحد من أعظم طاقاتنا في الحياة. فهو يذكرنا بالمخاطرة لكي ننفتح على تجارب جديدة، وأن نكون كائنات محبة. كما يربطنا بعالم روحي من الحب غير المشروط مع العالم الأرضي للحب الجسدي.

تستطيع الآن أن تعيش وتجعل نفسك حاضراً تماما في الحياة، من خلال الشعور بالاستمتاع بجسدك في كل لحظة. وتذكر، بأنك محبوب مثلما أنت وحسب، وأنك تستحق هذه الحياة، الغنية بمنظومة ضخمة من الخبرات.

الفصل السادس عشر

شجاعة التغيير

«واحد من الأمور التي تعلمتها وأنا أفاوض: إنه ما لم أتغير أنا نفسي، لن أستطيع تغيير الآخرين»

(نيلسون مانديلا)

لقد مررت من خلال العمل على هذا الكتاب، بعملية مؤثرة من التغيير، تهانينا ! حياتك الآن جاهزة لاتجاه جديد غني.

وأصبحت عملية الكتاب الآن عمليتك. فأنت الآن في رحلة، وحركة ديناميكية من التغيير المستمر. لقد تعلمت أن تنفض عنك الماضي وتحرر طاقتك، وأمسى إدراكك الواعي بذاتك، وببيئتك أعظم. والجزء المثير هو استخدام هذا الوعي المرتفع للعمل على تدفقك الايجابي والمستمر نحو التغيير.

نهر الحياة

تخيل بأن الحياة نهر، وأنت في قارب صغير تمضي مع تدفق التيار. وكل لحظة يجري الماء فيها كالدوامة من حولك هي لحظة مختلفة.

ويكون النهر في أوقات مستقيماً، بحيث تستطيع أن ترى ما يوجد أمامك بعيداً في المستقبل. وفي أحياناً أخرى تكون هناك العديد من المنحنيات، وتتغير الحياة بسرعة، وبدون إنذار. تجدف في بعض الأيام في هدوء، والماء ساكن، بينما تجد في أيام أخرى حالات قاسية من المد. ولن يكون النهر مثيراً بدون الماء المندفع في تدفق سريع. ففي

السرعة المرتفعة، يكون عليك أن تستخدم مهاراتك لتبقى متوازناً. وفي بعض الأحيان لا تستطيع سوى البقاء في قاربك، ويكون كل انتباهك مركزا في تلك اللحظة.

ومثلما قال الشامان الياكي «دون جوان» لـ «كارلوس كاستانيدا»: «إن الأمور بالنسبة للإنسان الطبيعي إما مباركة أو ملعونة، لكنها بالنسبة لمن هو قلق تحدي».

لقد قطعت شوطاً طويلاً بالفعل. والحياة، مع كل مناطقها القاسية، وفتراتها الهادئة هي عبارة عن سلسلة من التحديات التي تجعلك تتعلم وتنمو.

مع كل يوم يمر، تكسب مزيداً من الخبرة في كيفية التعامل مع قاربك. وتتعلم كيف تقرأ التيارات وكيف ترى المكان الآمن. وهناك قوة من حولك وإحساس بالمسؤولية، وفي يديك مجداف تتوازن به وتوجه دربك. فأنت الآن تعرف كيف تعيش الحياة، وتعرف كيف تحب.

بإجراء العملية الواردة في هذا الكتاب، تقطع طريقاً طويلا في رحلة حياتك. لقد وجدت الطريقة الفعالة لإبطال دروس الماضي. وتخلصت من الأنماط المدمرة من السلوك، وتعلمت طرق جديدة من العيش. لقد اكتشفت حباً لنفسك وللآخرين كان موجوداً بداخلك دائما. فتشارك ذلك الحب مع نفسك، ومع الآخرين، ومع العالم الذي نعيش فيه جميعا.

مستقبل جميل

هل تذكر التصور الذي خلقته في الفصل الثالث لحياتك بشكل عام، ولعملك في الفصل الحادي عشر؟ ما الذي تريده لمستقبلك؟ تفحصه، وفكر على نطاق واسع، ولتكن أحلامك كبيرة. فكر فيما تعتقد أنه رغبات قلبك، وليس فيما تعتقد أنه ممكن. تذكر بأن هناك أربع مناطق يجب تأملها في رؤيتك:

- الذات
- العلاقات

- البيت
- العمل

احتفظ بتناغم جيد في هذا التصور. وتستطيع أن تضيف له أو تلغي منه في أي وقت. ففي تصوري الشخصي ألغيت يختا عندما تبينت أنه قد يتطلب مني الكثير من الوقت! فرغم إنني أحب أن أكون قادراً على السفر، إلا إنني أفضل الأمور البسيطة، التي لا تنكسر وتتحرك بسهولة، ولهذا استبدلت اليخت بكياك - زورق قابل للنقل.

لقد تخيلت في الغالب جميع أنواع التغيرات أثناء قراءة هذا الكتاب. وأنت الآن مدفوع للبدء لأنك تريد لعلاقاتك بشكل عام أن تكون أكثر انفتاحا وأكثر ثقة، ولعملك أن يكون ذا معنى، وذا مردود، ولتواصلك مع نفسك أن يكون أكثر أصالة.

وكما نعرف جميعا، تخيل التغيير عظيم، ولكن العمل على تغير الأمور أفضل بكثير. ولكي نضع أفكارنا في حيز التنفيذ، نحتاج إلى معرفة مستمرة تذكرنا بما عزمنا عليه على مستوى اليوم، والأسبوع، والسنة.

فلننظر في بعض المعارف التي يمكن أن تجعلنا مستمرين في السير على طريق التغيير الايجابي.

عمليتك موضع التنفيذ

خطة يومية:

- كل يوم، أنفق بعض الوقت وحدك. ودع أفكارك تتدفق حتى لو كان ذلك في السيارة واقفا عند إشارة المرور.
- كل يوم، فكر فيما يجب أن تكون ممتناً له. وعبر عن تقديرك بطريقه ما.
- كل يوم، اتصل بشخص ما بصورة أعمق من مستوى «كيف حالك؟» المعتاد. امنحه حضنا، إذا كان ذلك ملائماً، وشاركه مشاعرك (ليست السلبية فقط، وإن

كان معظم الناس يعتقدون بأن البؤس يحب الصحبة). تشارك خبراتك في الحياة معه، وستجد نفسك أقرب إليه، وإلى خبراتك أيضاً.

- كل يوم، تفقد رباعيتك.امسح مشاعرك، وأفكارك وأحاسيس جسدك وتواصلك الروحي. واسأل نفسك الأسئلة البسيطة: ما الذي أشعر به حالا؟ وما الذي أفكر فيه الآن؟ وماذا يقول لي جسدي في هذه اللحظة؟ وماذا تقول لي ذاتي الروحية؟ راقب وجود توازن بينهم، وحاجة كل جزء إلى اهتمام خاص.
- اشتري لنفسك دفتراً واستخدمه لكتابة انطباعاتك اليومية. ربما تكتب عن نفسك، أو عن الآخرين، أو عما يحبطك، أو عن آمالك وأحلامك. فإذا كتبت ثلاث صفحات على الأقل، ستحصل على تدفق جيد وتصل إلى الوعي الذاتي الكامن في الأسفل.

خطة أسبوعية:

- كم يوماً في الأسبوع حاولت عمل تلك المهمات اليومية؟ أين تشعر بالرضا، وأين لا تشعر به؟
- اسأل نفسك الأسئلة التالية، واختر أن تقوم بذلك في نفس الوقت من نفس اليوم من كل أسبوع، ومن الأفضل أن يكون ذلك في اليوم الذي يعني لك نهاية الأسبوع. أنا اختار دائما ساعات مساء الأحد المتأخر، حيث أشعر عادة بتعب الأيام السبعة الأخيرة.
  - ما الذي فعلته لجسدي هذا الأسبوع؟
  - ما الذي فعلته لذاتي الانفعالية الخلاقة الشبيهة بالطفل هذا الأسبوع؟
  - ما الذي فعلته لفكري الفضولي هذا الأسبوع؟
  - ما الذي فعلته لذاتي الروحية هذا الأسبوع؟

وتذكر بأنك أفضل معلم لنفسك. فإذا كنت تطرح أسئلة على نفسك، فأنت على الطريق الصحيح لتلقي الإجابات التي تحتاج إلى سماعها.

خطه سنوية:

- مرة واحدة في السنة، أمنح نفسك أجازة، ولتكن أجازة حقيقية، وليس مجرد وقت تملأ نفسك فيه بالخبرات الجديدة، بل وقت تفرغ نفسك فيه. فكلمة «أجازة» تأتي من الكلمة اللاتينية التي تعني «فارغ». ولهذا استغرق بعضاً من وقت أجازتك لتقليل المدخل إليك، وتخفيض الانتباه. وامض في عزلة، وإن كان ليس من الضروري أن يكون ذلك في مركز اعتزال متخصص (رغم أنك لو ذهبت إلى واحد من تلك الأماكن، ستحترم مكانتك وحاجتك إلى الهدوء بالطبع)، كما تستطيع أن تحصل على العزلة بأي أسلوب تتمناه، في فنادق الخمس نجوم،إذا كنت تفضل ربط العزلة بالراحة،أو التخييم في بيئة طبيعية جميلة.
- هناك، تفحص السنة الماضية ولاحظ مقدار ما قطعت من شوط. امتلك دروس الاثنى عشر شهرا الماضية وكاملها. وسامح نفسك على الأخطاء التي ارتكبتها. وقدر التغيرات الايجابية التي بادرت بها.
- احتفل بمرور سنة في طقس من ابتكارك. حرقت صديقة لي تحب ممارسة الطقوس حول النار جميع المذكرات التي كتبتها في السنة الماضية. ولكنك إذا كنت من الذين يحبون الاحتفاظ بالتذكارات، وتجد صعوبة في التخلي عنها، لا يزال أمامك اختيار القيام بفعل رمزي كانتزاع صفحة، أو التنازل عن قطعة قماشية، أو صورة وتقديمها «للتضحية». يقول البعض بأن هذا قانون طبيعي، حيث عليك أن تمنح شيئا، لتكسب آخر في مقابله. ومن ناحية أخرى، ربما تشعر بصورة أفضل مع جميع صور السنة الماضية وخيالاتها وتصنع منهما ملصقة.

بعض الحقائق عن عملية التغيير

ستحصل على تشجيع من مصادر لا تخطر على بالك. وستعرف بأن المساعدة موجودة دائما. وستصلك مكالمات تنبيه تمنعك من تضييع الوقت في التكاسل. وستجد نفسك مع أسرة من الأرواح، التي تشبهك في حب التحديات الجديدة. ويسعدها، مثلك، تعلم طرق جديدة. وسيكونون أصحاب رحلتك الجديدة.

وستحتاج إلى الراحة مرة بين فترة وأخرى. وهذا أمر طبيعي تماما. واعلم بأن طريق التغيير هذا متطلبات أكثر من متطلبات البقاء في منطقتنا المريحة. فاستقطع وقتا لنفسك، ولا تخف من أخبار أصدقاؤك بأنك تحتاج إلى هذا الوقت. فإذا حاولت إنكار حاجة إلى ذلك الوقت، فستصرخ تلك الحاجة بصوت أعلى في أذنك.

عش خبرتك

عندما تتقبل بعض الانفعالات والخبرات، بدلا من رفضها لكونها سيئة أو غير ضرورية، يمكن لعمليتك أن تأخذ عمقا أكبر. مثلما شعرت ذات مرة براحة عندما سمحت لنفسي بالشعور بالاكتئاب، بدلا من رفضه، وتخلصت بانغماسي فيه من جرعه كبيرة من الرثاء للذات، ثم جلست مرة أخرى وتفحصت أثر ذلك علي، وتبينت مدى «أهميته». فقد كان ذلك الاكتئاب في الحقيقة أقرب إلى الممتع، لأنه طريقة أخرى يعمل بها العقل – الجسد–الروح. وربما يكون مفيدا كله مقارنة بالمزاج الفارغ، أو العقل الرمادي. وسرعان ما استطعت الخروج من ذلك الاكتئاب بطاقة متجددة، فقد كان أسلوباً جعلني انغلق على نفسي وارتاح لفترة.

ويمكنك أن تحاول نفس الشيء مع الملل، والقلق، والخجل، والذنب، والغضب، أو أية فكرة أو شعور يمكن أن تعيشه خلال اليوم. ارفع أولاً وعيك بذاتك، ثم بالغ في الأمر حتى يمر وانتقل إلى فكرة أخرى أو إلى مشاعر مختلفة أو دع الأمر يتحلل بداخلك، فقد كان وجوده لسبب ما.

وفي المرة التالية، إذا شعرت بشعور غير مريح، أو كانت لديك فكرة لا تعجبك، لا ترفضها، بل حاول أن تعيشها كجزء من تجربتك، وانظر فيما تستطيع تعلمه من ذلك الأسلوب الذي يرمي إلى تكاملك لتصبح كل.

وثق بأنك ستجد أفضل الطرق للتعامل مع الأمور.

قوى الدعم

لم يكن نمو بعض الجماعات ذات الاثنى عشر خطوة، مثل الكحوليين المجهولين، والشرهين المجهولين، والمعتمدين على الآخرين المجهولين، المنتشرة بشكل واسع خلال الخمسين سنة الماضية مجرد مصادفة. بل لأنهم يقابلون حاجة أساسية لدينا جميعا، وهي توفير مساندة وسط أفراد أسرة واحدة.

أحد أعظم التناقضات في العصر الحديث، أننا، رغم وجود العديد من طرق التواصل، نشعر بمزيد من العزلة، ونتوق إلى اتصال. والمجتمع الصحي من حولنا على نفس القدر من أهمية عشرات الآلاف التقنيات ذات القوة. فالمجتمع يذكرنا بما تعلمناه وبما وصلنا إليه. ونرى التحديات أمامنا، ويشجعنا الآخرون على البقاء على الطريق، وعندما نترنح، يكونون متواجدين لدعمنا. وعندما نكون أقوياء ويفقد آخرون قلوبهم نكون مستعدين لمساندتهم.

تشارك آمالك وأحلامك مع خمسة من الأصدقاء. بحيث يمكن أن يفكر فيك واحد منهم، على الأقل، أو تفكر أنت فيهم في أي وقت. كما ستحصل على العزم والتصميم، لأنك إذا تحدثت عما تنوي عمله أمام شهود، فأنك ستضع الأمور موضع التنفيذ في الغالب.

تحب أن تشرك من هم حولك في رحلتك؟ تخيلهم يأتون إليك شادين على يدك في طريق الاكتشاف هذا. ربما يكون بعضهم أسرع من سواهم، والبعض الآخر أقل سرعة، لكنهم سيسيرون على الطريق نفسه، مثلما تفعل.

أشجعك على تشكيل مجموعتك الخاصة مع آخرين، ممن يشاركونك أهدافك. فقد تكون مجموعة من الفنانين، يتمنون دعم «إبداع» بعضهم البعض. وقد يكون هناك أثر جانبي إيجابي لذلك عندما تعلمون بعضكم الثقة بالنفس وتتمكنون من بيع فنكم في العالم. ربما تكونون مجموعة قد تقابلت في تجمع كبير، وتبينتم أنكم جميعا بحاجة إلى الخروج واللعب بصورة أكبر، بدلا من قضاء الوقت بعد العمل في بار أو مقهى. فتتقابلون في مجموعة «دعم اللعب»- وقد تسمونها شيء آخر مختلف، كنادي كرة القدم، أو رابطة البيسبول، بحيث يكون وقت اللعب مؤيدا من جانب أكثر أفكارك جدية!

ستجد من في أسرتك، من هؤلاء الأشخاص الملتزمين بالنمو، يحافظون عليك سائرا على الطريق الصحيح، ربما أكثر مما تفعله مجموعة مصقولة ومتمرسة من التقنيات. توسع في استدعاء الآخرين، والق بنفسك بينهم، واختلق سببا لمقابلتهم. وستكتشف وأنت مستمر في طريقك، بأن هناك مجال مغناطيسي من حولك يجتذب الناس من ذوي الأرواح المتشابهة.

تذكر، في النهاية، أنك تمتلك بداخلك الحكمة، والحب والقوة التي تساعدك على المضي قدما في رحلة الحياة. وربما يقابلك على الطريق كل ما يعينك، وأن الدروس التي تعيشها هي أعظم معلم.

إنها عمليتك الآن.عشها بكل ما فيها، وسيكون أمامك مستقبل مختلف تماما عن ماضيك.

ملحق (أ)

صندوق أدوات عملية هوفمان

الضروريات الأربع:

- الوعي.
- التعبير.
- السماح.
- السلوك جديد.

الوعي

- تتبع نمط.
- أدوار الاستماع.
- المصعد.
- الذات الانفعالية والذات الفكرية.
- الذات الروحية.
- الطريق الأيسر، والطريق الأيمن.

التعبير

- كتابة رسالة وحرق رسالة.
- ضرب عنيف، أو ضرب من رقص الجاز.

- غناء.
- حوار الانفعالات والفكر.
- وعد الذات.
- التخلص من الخجل.
- تدريب تواصل التحويل.

السماح

- حوار مع الوالدين أثناء طفولتهما.
- طقوس التعاطف.
- قائمة الأخطاء وسماح الذات.
- طقوس الشمعة.
- القطعة الممتازة مع الوالدين.
- تقدير الذات والآخرين .

السلوك الجديد (ألف احتمال واحتمال)

- فتح التغذية المرتدة وتلقيها.
- كتابة جملة رسالة مهمة.
- إقامة حفلة عيد ميلاد.
- تنظيم جلسات رقص.
- ممارسة التجديف، أو قيادة الدراجة، أو الإبحار.
- اللعب مع الأطفال.
- عزف موسيقى.
- الغناء.

- التمثيل.
- ركوب الخيل.
- القفز بالمظلات.
- أخذ دروس في السامبا أو السالسا.
- الغوص.

التأمل والتصور

- الدخول إلى الرباعية.
- الرؤية.
- الملاذ.
- أنا ذاك أنا.
- رؤية جنازتك.

موسيقى مقترحة

- للتعبير: «التأمل الديناميكي»- «أوشو».
- للمساح: «تيتانيا» و «الجناح الفضي» – «مايك رولاند».
- للتأمل والتصور: «معجزات»، و «الإقامة المؤقتة»-.

  «روبرت وايتسايدس-واو».

بالإضافة إلى مؤلفات «تيم ويتر»، أو «ميدون جودال»، أو «ديوتر»، أو «كيتارو»، أو «فانجليز».

للمترجمة:

- تحليل النظم (ترجمة)
- العودة إلى القطيع (قصص)
- دليلك للتعامل مع الضغط النفسي (ترجمة)
- دليلك للتعامل مع الخوف (ترجمة)
- الجانب المظلم من الحب (ترجمة)
- الحب من بعيد (رواية)
- طبعاً أحبك (شعر)
- السعادة الزوجية بعد الإنجاب كيف ؟ (ترجمة)
- يكفي يا دندن (قصص أطفال)

ملحق (ب)

مقرر عملية «هوفمان» المقيم ومعهد «هوفمان»

أصل عملية «هوفمان»

نشأ «بوب هوفمان» في نيويورك، وانتقل إلى كاليفورنيا بعد بلوغه. وكانت بدايته الأولى في العمل مع الأشخاص في أوقات متطرفة ومضطربة من نهاية الستينات. وكان واعيا بشكل دقيق بالحاجة الضاغطة لابتكار نوع من العمليات العلاجية الذي يمكن من خلاله إعادة تسوية جميع أنواع القضايا الشخصية. ومرة تلو الأخرى، شاهد كيف كان الناس ممنوعين من إطلاق إمكانياتهم الحقيقية والوصول إليها بسبب ظلال الماضي.

درس مع أشخاص مختلفين كيفية تنمية مواهبه الفطرية الطبيعية، مع «روز سترونجن»، وآخرين، ثم وجد أنه قادر على القيام بقراءات نفسية للناس، تم إثباتها بشكل مدهش حينها.

وكانت واحدة من أقرب صداقاته مع محلل نفسي فرويدي وعالم أعصاب يدعى «سيجفريد فيشر». وكان «فيشر» أكبر منه بكثير ووجهه نحو نظرياته، وتحدثا معا طويلا وبعمق عن التحول في حياة الناس. وبدأ «بوب» يفهم على مستوى أبعد من الفهم الفكري لكيفية تطور الشخصيات.

وعلى الرغم من أنه لم يتلق تدريبا كعالم نفسي، كانت لدى «هوفمان» موهبة حدس غير عادية، مما جذب إليه العديد من الناس ممن كانوا بحاجة إلى المساعدة والإرشاد. ومع نجاح عمله ونموه، لفت انتباه معالجين نفسيين مشهورين ومعلمين. وفي عام

1972، وضع «هوفمان» بالتعاون مع الطبيب النفسي والمحلل «د.كلوديو نارانجو» برنامجا علاجيا مرتفع الفعالية ومساعداً على الشفاء. وفي البداية كانت عملية هوفمان مجموعة العمل، تمتد ثلاثة عشر أسبوعا وتتضمن عملاء يحضرون مساءات منتظمة وجلسات في نهاية الأسبوع. وفي 1985 حولها «هوفمان» إلى عملية تدرس في قاعه بحث مقيمة ومكثفة لمدة ثمانية أيام، وعرفت فيما بعد بعملية «هوفمان الرباعية».

و لسنوات قليلة لم تكن قاعة البحث المختلفة هذه متوفرة إلا في أمريكا والبرازيل، ولكن في عام 1987 قدم «هوفمان» عمله في مؤتمر لعلم النفس ما وراء الشخصي في أوربا. ولاقت أفكاره قبولاً حسناً، وسرعان ما انتشرت فروع لمعهد «هوفمان» في جميع أنحاء أوربا وكندا، واستراليا والأرجنتين. وتتابعت بعد ذلك بفترة قصيرة. وتتوفر العملية الآن في 14 بلاد عبر العالم، حيث حظي معهد «هوفمان» الدولي بمنظمات مختارة تقدم عملية الثمانية أيام بتطابق صارم مع مبادئها وهيكلها. وتوفرت العملية من خلال فريق من المدرسين المدربين بصورة عالية، والمؤهلين في هذه المنهجية.

ماذا يفعل معهد هوفمان؟

تقوم رسالة معهد «هوفمان» الدولي على ثلاثة أمور: تأمين معايير عملية «هوفمان»، وتعزيز نموها في أنحاء العالم، والمشاركة في إيقاظ الوعي الروحي. وهي تركز على رفع الوعي الشخصي وتنمية الذات للفرد، ومن خلال الفرد إلى أسرته ومجتمعه.

ومن خلال مساعدة المشاركين في العملية أولاً على أن يصبحوا واعين بأنماطهم وسماتهم الشخصية، ويكونوا قادرين على بدأ تنفيذ نقله شخصية قوية تنتهي بتمكينهم من عيش حياة أكثر ايجابية وأكثر إنتاجية. ومن خلال تقنيات معينة تقدم المساعدة ويتم تشجيع هذه التغييرات من أجل الحفاظ على الوجود الضروري في المقدمة والاستمرار في الارتباط بجميع جوانب الرباعية الأربعة (الجوانب الانفعالية والفكرية والجسدية والروحية).

كيف يتم عمل ذلك؟

صممت العملية المقيمة بحذر لتمكن كل شخص من رؤية كيفية عمل الأفراد والأعضاء في مجموعة اجتماعية. فتلقى خبرات الأسبوع تفاعلات مختلفة وأنماط سلوك مختلفة بشكل أوتوماتيكي. وتقسم العملية نفسها إلى جزئين تقريبا. يكون الجزء الأول عبارة عن رحلة اكتشاف تزيل الطبقات التي تغطي جوهر المشكلة حتى ينكشف. ومتى ما تم فعل ذلك، يبدأ المشارك في النصف الثاني من الرحلة، الذي يركز على تكامل الرباعية والاستعداد لتقبل المسؤولية الشخصية، وتستخدم خلال العملية، تشكيلة من التقنيات والمنهجيات، يمكن أن يقارن بعضها بالعلاج الجشتالتي، أو المنشطات الحيوية، أو نظرية نظم الأسرة. كما تتضمن طرقاً مثل الجلسات الفردية، والتخيل، وإخراج الانفعالات، وكتابة السيرة الذاتية والعرض التعليمي، لتكون تركيبة أو قائمة تجعل العملية مثيرة للتحدي، ومساعدة على الشفاء بصورة كبيرة.

لا يمكن تعريف عملية «هوفمان» بسهولة، أو تصنيفها أو مقارنتها بأنواع أخرى من العلاج أو الإرشاد، لأنها تتمتع باتجاه فريد للنمو الشخصي. وعادة ما يقول المعالجون أن الدورة ذات الثمانية أيام تساوي في قيمتها عام أو عاميين من العلاج. أما فاعليتها فتكمن في كونها خبرة مقيمة ومكثفة، تستخدم تركيبة من التقنيات لخلق طريق منطقي ومبني بوضوح من أجل اكتشاف الذات. كما أنها أثبتت فعالية بالنسبة للرجال والنساء في جميع مجالات الحياة، سواء كانوا في بداية نموهم الشخصي، أو قطعوا شوطا من سنوات الخبرة.

فكر في «الانتصارات» التي تمنحك إياها علاقة جديدة، مع قطعة شيكولاتة، أو كأس شامبانيا، أو الذبح في سوق الأسهم. فإذا كنا نستطيع تعاطي ذلك النوع من المخفض الكيميائي وربطه بالسلوك الصحي، مثل التواصل بأمانة، أو الذهاب إلى المشي في السهول القريبة من بيتنا، فمن المتوقع أن نستمر في ذلك السلوك. أما ما تهدف إليه عملية «هوفمان» فهو توجيه الناس إلى تكوين روابط جديدة من خلال شكل من أشكال التعليم الانفعالي العميق، وليس بمجرد الحديث عنه. وتتجاوز هذه الروابط

الجديدة كونها قائمة على أساس كيميائي، على الرغم من إنني قد سمعت العديد ممن يتحدثون عن «الانتصارات الطبيعية». فهم يشعرون بمزيد من الإشباع لأنهم يرضون جانب أعمق من ذواتهم، جانب يكمن في الأسفل، وهو ما سماه «غاندي»: «الصوت الصغير الذي لا يزال باقيا فينا»، صوت «وجودنا» الضروري أو «جوهرنا».

ولكن بالرغم من ذلك نحتاج في هذا العالم سريع الإيقاع، إلى خداع أنفسنا ببلوغ الإحساس بالسلام الداخلي. نحتاج إلى استخدام أدمغتنا وكيميائها لنعود إلى مكان تكون الحقيقة فيه أعمق. وأعتقد أن هذا هو سبب إجازات المغامرة المنتشرة الآن. نحتاج جميعا إلى مغامرة نشيطة للاستمتاع بالطبيعة والعزلة كي نتواصل مع عقولنا الصاخبة وحاجتها إلى الانشغال. كما نحتاج إلى عذر مقنع بشكل حقيقي لنمضي وننفق الوقت في عالم أكثر هدوء ونستمع إلى ذواتنا مرة أخرى. فمع عملية «هوفمان» نستطيع الاستمتاع بمغامرة رائعة ومثيرة للتحدي. فيمكن للذكريات والخيالات، المرتبطة بالأسبوع، كإبحار في مياه بيضاء،أن تبقى معنا طوال العمر.

«توجد العديد من العلاجات النفسية المتوفرة، لكنها لا تأخذ الأمور إلى نفس العمق، لأنها غير شاملة ولا متعاطفة كما هو الحال بالنسبة لعملية «هوفمان». لقد تأثرت بأسلوب تكاتف العديد من جوانب العملية العلاجية في نظام كامل واحد، يصل إلى العمق. فهناك من يمضي بعيدا في العلاج، لكنه لا يصل إلى النهاية. لقد أكملت استخدام التقنيات ومستمرة في الاستفادة منها».

الأخت امبروس ستاشين،

أسقف الابرشيه لخادمات الأخت ماري الطاهرة-كندا

تخصيص وقت لأنفسنا

نحن عادة لا نمنح أنفسنا وقتا لنكون من نحن. ويخاف معظمنا من حقيقة نفسه، بحيث يستغل جميع الفرص ليتجنبها. ولهذا، نجد أنفسنا، سائرين على «عجلة» همستر

(حيوان من القوارض يشبه الجرد) ننتقل كل يوم بين الأعمال التي لا تشبعنا، ونقابل فيها نهايات سخيفة، وتليفونات ورسائل بريد الكترونية، وشاشات كمبيوتر ودورة من الاجتماعات. وعندما نصل إلى البيت يأتي الوقت لنرى آخرين ما عدا أنفسنا، أو نذهب إلى التسوق قبل أن نتحطم أمام التليفزيون مع مشروب في يدنا. ويقودنا كل ذلك إلى عزلة-الذات، ونتساءل بعد ذلك عن سبب ضعف علاقاتنا.

عندما قدمت عملية «هوفمان» كمقرر مقيم، منحت الناس فرصة لتوقيف عالمهم (تعبير استخدمه «دون جوان» مع «كاستانيدا») ويتركون «عجلة» الهمستر المجنونة. كما توفر العملية أيضاً حماية، وفراغ هو في الحقيقة آمن ومقدس وقادر على التخلص من العمل الدنيوي اليومي وأدوار تدبير شؤون البيت التي يمكن أن تصرف التركيز عما تتم مواجهته في تلك اللحظة. وتصبح هذه الأيام الثمانية بالتالي بمثابة هدية غالية- فترة من الزمن يهديها المشاركون لأنفسهم ولأنفسهم فقط، وغالبا لأول مرة في حياتهم. وبالإضافة إلى ذلك أنها تسمح بالوقت لومضات من الحدس، والاستبصارات، والإلهام المهم لتصور الأفكار وتطويرها. فلا يمكن فهم كل شيء في اليوم الأول، وربما لا يكون الأمر مفهوماً تماما حتى في اليوم الأخير. ولهذا لا يحبذ أن يتصل الناس بأسرهم، أو أصدقائهم أو زملائهم في العمل، لكي يحافظون على تركيزهم من التشتت. ويمكن أن يكون هذا المقرر مثيراً للتحدي، ولكن، نظرا لتكثيف العملية، في مساحة قصيرة جدا من الوقت يصبح من الواضح جداً أهميتها لاحترام الحاجة الشخصية للخصوصية.

الأيام الثمانية شديدة التكثيف. فلا مجال لبدء العمل بعد الساعة العاشرة بعد إفطار وقت الفراغ. بل في الصباح الباكر وحتى المساء. ويكون إفراد فريق المساعدة دائما موجودين لمد يد العون عند ظهور أية عقبة، كما يقدمون المساندة لمن لا يشعر بالقدرة على التقدم.

أي نوع من الأشخاص يلتحقون بالعملية؟

لقد تلقى بعض الناس توصيات من الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين مروا بالعملية

واعتقدوا بأنها ستكون مفيدة بالنسبة لهم أيضاً. وتلقى آخرون توصية من معالجين، أو استشاريين، أو مرشدي أعمال. وتصفح العديد من الناس مجلات، وقرأوا مقالاً أو إعلانا وشعروا بأن عليهم القيام بأمر عميق- لقد «عرفوا»، وقادهم حدسهم إليه. وكانت ثقتهم بالعملية واضحة. فقد جاء معظم المشاركين دون أن تكون لديهم فكرة عما سيحدث، لأنهم يعرفون بالفطرة أنها البداية لتغيير حياتهم. ومن بين المشاركين ربات بيوت، ومدرسيين، وقساسة، ومربين وآخرين أشخاص ضائعين، وموسيقيين روك، وسياسيين، وأطباء نفسيين. وتتراوح أعمارهم ما بين المراهقة والثمانينات. ولدى القليل منهم تشخيص واضح ومحدد فيما يتعلق بقضايا تقدير الذات، والاكتئاب وسلوك الإدمان الإلزامي، بينما يهتم آخرون بنموهم الشخصي ويتمنون اكتساب فهم أعمق لأنفسهم.

كل مجموعة تجتمع في اليوم الأول من عملية «هوفمان» المقيمة متنوعة من حيث الشخصيات والمجموعات العمرية وخبرات الحياة، لكنهم يشتركون جميعا في اختيارهم للوعي ورغبتهم فيه. ولهذا تصبح بداية رحله المغامرة ممكنة.

ما الذي يمكن أن تقدمه المجموعة الديناميكية؟

نحتاج كبشر إلى تكامل اجتماعي، لنشعر بالتضامن والقبول. فالمجموعة تحمل طاقة هي شافية في حد ذاتها، كما توفر بيئة آمنة ومساندة للناس حتى يكتشفوا شفائهم الشخصي. وبينما توفر عملية «هوفمان» المساحة لهذا الشفاء كي يتم، فإن كل مجموعة تخلق انتقالتها النشيطة الأخرى التي تبدو كمعجزة.

هناك مجموعة تعاون ومستشارين يستطيعون رعاية أشخاص يمررون بتجربة ويمنحهم ذلك بعضاً من الطاقة والاستعداد والإلهام ليواصلوا الطريق في عمليتهم. (ماري نوري ستيرن، رئيسة تحرير مجلة الانتقالة الشخصية)

فمن الممكن أن يكون التحاق بعض الناس بمجموعة لا يعرفونها، بغض النظر عما جمعهم، أمر مثير في حد ذاته بطبيعة الحال. فمعظمنا يعيش في بيئات نختار فيها من

نختلط به. ولهذا يمكن أن يجلب لنا شعورنا المفاجئ بأننا جزء من مجموعة غرباء في اليوم الأول، قضايا عديدة كالمقارنة، والخجل والوعي بالذات أو الحاجة إلى الأداء الجيد والظهور بمظهر حسن. ويعني التحاقك بالعملية، أن عليك أن تهجر لفترة الثمانية أيام القادمة عيش الحياة «بطريقتك»، وذلك يعني أن روتينك اليومي المريح سيضطرب. وربما يكون من المخيف أو المرعب أن تشكل علاقات جديدة مع أناس ربما لن تقابلهم في حياتك العادية. وكما ذكرنا من قبل: أن جميع أنواع الناس قد التحقوا بالعملية، وأصبحوا جزءً من مجموعة ربما لا تظهر فيها الأنماط فحسب، بل تبالغ في وجودها، وفي الأحكام، والقضايا المتبقية التي تكون لدينا جميعا عند مستوى معين.

و يرى بعض الناس في الأيام الأولى، أن استقرارهم في المقرر يعد تحد كبير، ولكن تجمع المجموعة الديناميكية طاقتها من نفسها، وبمجرد أن يبدأ الجميع في نزع القناع (الذات الكاذبة)، تتكون علاقات متينة ومحبة، يمكن أن تستمر طوال العمر بشكل لا يصدق. إنه مثل اصطياد موجة ما، ففي لحظة معينة تكون طاقة المجموعة فيها مندمجة فجأة في تدفق سحري، يحمل كل شخص نحو خبراته الشافية الخاصة به. ومع نهاية الأسبوع يكون الناس قادرين على النظر فيما مضى ويسخرون من ردود أفعالهم السلبية تجاه بعضهم عندما تقابلوا لأول مرة.

يوصي معهد «هوفمان» الدولي بالقيام بأعمال الطفولة باللغة الأم، وهذا يعني أن تعود إلى الوراء بذكرياتك الانفعالية لفترة التكوين في حياتك. وتكون كتابة الرسائل والحديث إلى أنماطك الداخلية وذاتك الانفعالية الداخلية بتلك اللغة. وقد تكون ممن انتقلوا من بلدانهم وتوقفوا عن استخدام لغتهم الأم لعشرين أو لثلاثين سنه أو أكثر، وصرت تشعر براحة أكبر في لغتك المتبناة بشكل واضح. ففي هذه الحالة، لا يهم، لأن لغتك الأم تظل لغة أحلامك، ويبقى لسلوكك في فترة الطفولة أثر انفعالي أكبر. فإذا كان بإمكانك إجراء عملية «هوفمان» في البلاد التي نشأت فيها، فسيكون ذلك أفضل، وإن كنت تكره الذهاب إلى هناك. فالدموع هناك جزء من رحلة الشفاء و «الطريقة الوحيدة للخروج، هي الاختراق».